VOL 4 - ISSUE 39 OCTOBER 2012

Rs. 99

MASALA
TV FOOD MAG
RECIPES IN ENGLISH & URDU



عیدالاضحیٰ اسپیشل



Eid ul Azha Special

MASALA
TV FOOD MAG

CONTENTS

Masala Kitchen

Editorial



محترم قارئین

السّلام وعلیکم!

چند ہی روز کے بعد دنیا کے لاکھوں مسلمان حج بیت اللہ کی سعادت حاصل کررہے ہوں گے اور کروڑوں مسلمان حضرت ابراہیم علیہ السلام کی عظیم قربانی کی یاد میں قربانی کے فریضے کو انجام دے رہے ہوں گے۔ تادمِ تحریر ہر سال کی طرح اس سال بھی عیدالاضحیٰ کے موقع پر پاکستان بھر میں لوگ جوش وخروش سے قربانی کے جانوروں کی خریداری میں مشغول ہیں۔ گو اس سال بھی قربانی کے جانوروں کی قیمتیں آسمان سے باتیں کررہی ہیں تاہم صاحب نصاب اپنی حیثیت اور صاحب استطاعت اپنی گنجائش کے مطابق اللہ کی راہ میں قربانی کی تیاریاں کررہے ہیں۔

مسلمانوں کے دوسرے سب سے بڑے اور اہم مذہبی تہوار عیدالاضحیٰ کی آمد کی خوشیاں اپنی جگہ، مگر پاکستان کے بے شمار گاؤں، قصبے اور شہروں کے لئے باران رحمت باعث زحمت بن کر ان خوشیوں کو ماند کرنے کا سبب بن رہی ہے۔ سال گزشتہ کی طرح اس سال بھی حکومتی سطح پر بارش کی تباہ کاریوں سے بچاؤ کے ناقص اقدامات کی وجہ سے ہزاروں ہم وطن اپنے گھروں سے محروم ہو چلے ہیں۔ بے سروسائی کی حالت میں کھلے آسمان کے نیچے رہنے پر مجبور یہ لوگ ایک جانب اپنی بربادی پر نوحہ کناں ہیں تو دوسری جانب انہیں اپنے مستقبل کی بھی پرواہ ہے۔ کیوں کہ ایک طرف تو بارشوں کی تاخیر سے ان کی فصلیں تباہ ہوگئیں اور دوسری طرف بارش کا پانی ان کی سال بھر کی بچی کُچھی محنت اپنے ساتھ بہالے گیا۔ مختلف چینلوں پر آنسوؤں کی زبانی بات کرتے ہوئے یہ لوگ قوم کو مستقبل میں مختلف چیزوں کے مہنگے اور ناپید ہونے کے خطرے سے بھی آگاہ کررہے ہیں۔

جو ہورہا ہے ہم اسے روک تو نہیں سکتے لیکن اپنے جیسے لوگوں کی مدد ہمارے اختیار میں ہے اور عیدالاضحیٰ مدد کرنے کا بہترین موقع ہے جب ہم میں سے بے شمار لوگ رضائے الٰہی کے لئے قربانی کرتے ہیں لیکن ایسے لوگوں کی بھی تعداد ہے جن کے معاشی حالات پر اللہ تعالیٰ کا خاص کرم ہے۔ ایسے لوگ پیسے کی پرواہ کئے بغیر خوبصورت اور مہنگے ترین جانوروں کی قربانی کرتے ہیں۔ ہمارا ایسے تمام لوگوں سے جنہیں اللہ تعالیٰ نے مال و دولت سے نواز ا رکھا ہے صرف اتنا کہنا ہے کہ اس سال وہ کچھ پیسے سیلاب زدگان کی مدد کے لئے وقف کردیں تاکہ وہ اپنے گھروں کی چھتوں کی مرمت کر کے ہی سہی اپنے گھروں میں عید تو منالیں۔

قربانی کے گوشت کے بنے ہوئے مزیدار پکوانوں سے تو ہم ہر سال ہی لطف اندوز ہوتے ہیں، اس سال سیلاب زدگان تک امداد پہنچانے والے اداروں کے ذریعے اگر قربانی کا گوشت سیلاب زدگان تک پہنچایا جائے تو یہ بھی ایک طرح سے اُن کی مدد ہی ہوگی کیوں کہ اُن میں سے نجانے کتنے ایسے خاندان اور لوگ ہوں گے جنہوں نے گوشت اور دیگر نعمتیں کھانا تو درکنار، 2 وقت کا کھانا بھی پیٹ بھر کر نہیں کھایا ہوگا۔ تو پھر سوچئے نہیں، بلکہ تہیہ کرلیں کہ اس سال آپ اپنی قربانی کو اللہ کے نزدیک زیادہ مقبول بنائیں گے۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار، اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ ابراہیم جہانگیر خان
آرٹ منیجر۔ نوید، ڈیزائنر۔ عمران مہدی، عکاسی۔ عباس مہدی، یاور نقوی، ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390، پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ
10/11 حسن علی اسٹریٹ، بلمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو۔اے۔این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لیے: shanaz.ramzi@hum.tv

قربانی خوشنودیٔ رب کا آسان ذریعہ

عیدالاضحیٰ اللہ کی منشا پر مکمل طور پر پورا اُترنے کے نتیجے میں دی جانے والی جزا پر خوشیاں منانے کا نام ہے

حضرت ابراہیمؑ اللہ کے ایک ایسے برگزیدہ پیغمبر ہیں جن کی زندگی میں بے شمار ایمان افروز واقعات ہوئے لیکن خانہ کعبہ کی تعمیر اور قربانی آپ کی زندگی کے 2 اہم واقعات ہیں۔ دنیا میں ایک لاکھ 24 ہزار انبیاء آئے' انہیں آزمائشوں سے گزرنا پڑا۔ حضرت ابراہیمؑ کو اپنے بیٹے کی قربانی دینے کی آزمائش سے گزرنا پڑا۔ ذرا تصور کیجئے' کیا دنیا کا کوئی باپ اپنے جگر کے ٹکڑے کی آنکھوں پر پٹی باندھ کر چھری چلا سکتا ہے؟

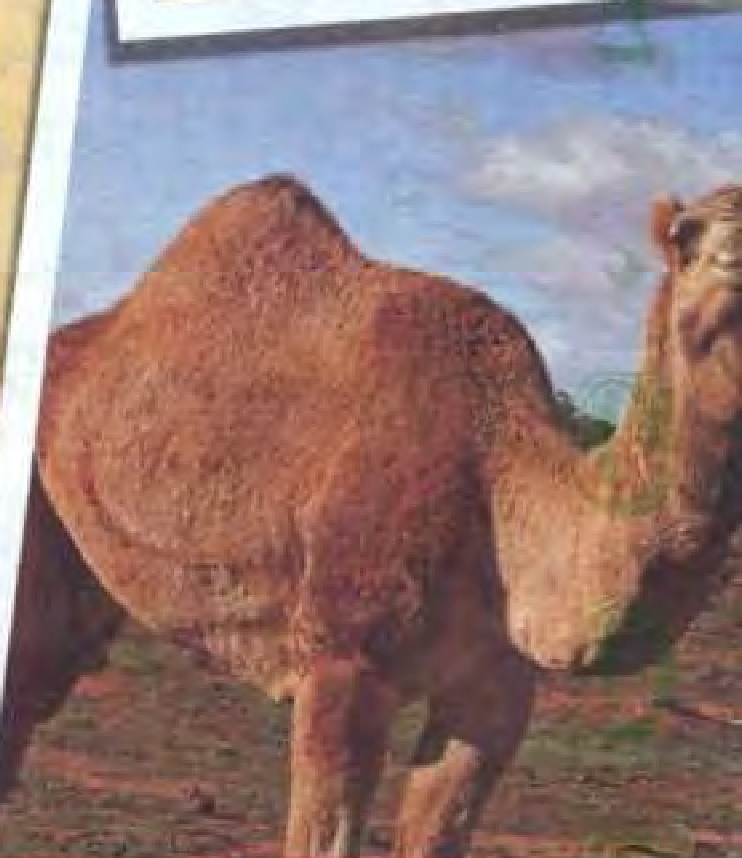
جب اللہ تعالیٰ نے حضرت ابراہیمؑ کو اپنی عزیز ترین چیز قربان کرنے کا حکم دیا تو یہ ایک جانگسل آزمائش تھی لیکن اللہ کے خلیل اس آزمائش میں سچے ثابت ہوئے۔ اپنے رب کی منشا پر مکمل طور پر پورا اُترنے کے نتیجے میں اللہ نے جو جزا دی' اس پر خوشیاں منانے کا نام ہے عید الاضحیٰ۔ جانوروں کی قربانی کرنا' حاجیوں کا صفا و مروہ کے درمیان چلنا اور شیطانوں کو کنکریاں مارنا یہ سب اسی عظیم واقعے کی علامت ہیں جنہیں حضرت ابراہیمؑ نے اپنے رب کی خوشنودی کے لئے انجام دیا۔

قربانی کی اہمیت حضرت عائشہؓ کے اس بات سے واضح ہو جاتی ہے' آنحضرت ﷺ نے فرمایا ''بقر عید کے دن کوئی بھی نیک کام اللہ کے نزدیک قربانی کا خون بہانے سے زیادہ محبوب نہیں اور بروز قیامت قربانی والا اپنی قربانی کے جانور کے سینگوں' بالوں اور کھُروں کو لے کر آئے گا۔ (اور یہ چیزیں بہت بڑے ثواب کا باعث بنیں گی) نیز فرمایا ''قربانی کا خون زمین پر گرنے سے پہلے اللہ تعالیٰ کے ہاں شرف قبولیت حاصل کر لیتا ہے' لہٰذا تم خوشدلی کے ساتھ قربانی کیا کرو۔'' (مشکوۃ المصابیح: ص ۱۲۸ بحوالہ ترمذی و ابن ماجہ)

آنحضرت ﷺ کا ارشاد گرامی ہے ''جو شخص صاحب نصاب ہونے کے باوجود قربانی نہیں کرتا وہ ہماری عیدگاہ کے قریب نہ آئے۔'' (مسند احمد: ابن ماجہ)









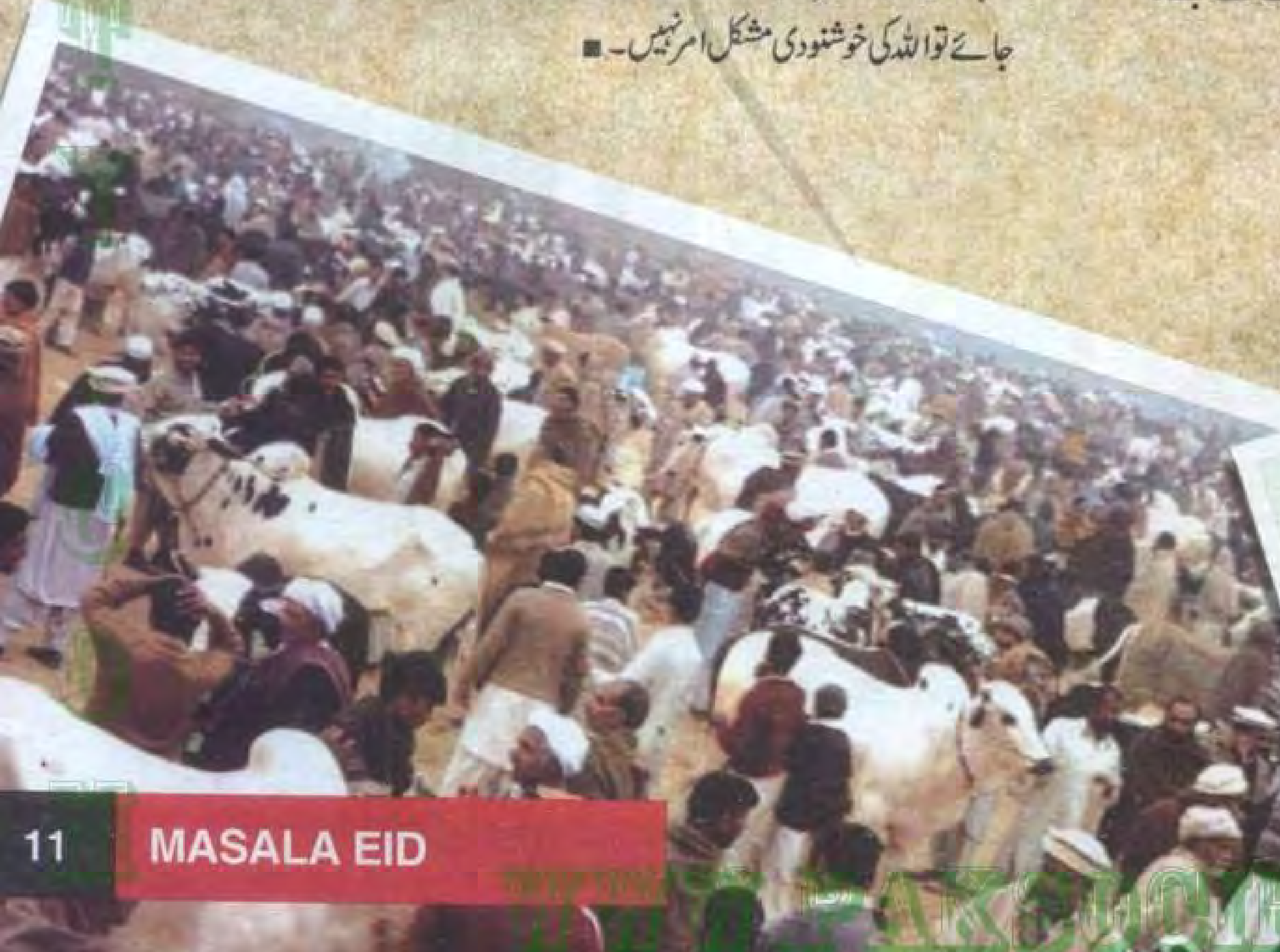
بظاہر یہ ایک تاریخی واقعہ ہے۔ جس کی یاد ہر 10 ذی الحجہ کو تازہ کی جاتی ہے لیکن سچ یہ ہے کہ اُن کا یہ عمل صرف 10 ذی الحجہ کو ہی نہیں بلکہ سال کے ہر دن اور ہر پل یاد کرنے کے لئے ہے۔ یہ دن ہمیں یاد دلاتا ہے کہ دنیا کی ہر نعمت اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی ہے اور اگر اس کی منشا ہو تو ہمیں بے دریغ ہر شئے قربان کر دینی چاہئے۔

اللہ کے رسول ﷺ نے اپنے آخری حج کے موقع پر قربانی کے ایک دن پہلے جو خطبہ دیا اس کا لب لباب یہ ہے کہ انسان کی زندگی کا اصل مقصد خالق کو راضی کرنا ہے۔ آپ کا یہ خطبہ رہتی دنیا تک کے لئے ایک عظیم پیغام ہے۔ اس خطبے میں آپ نے بنی نوع انسان کی زندگی کے ہر شعبے پر روشنی ڈالتے ہوئے بتایا کہ مومن کو زندگی کس طرح گزارنی چاہئے۔ اب ہمیں یہ دیکھنا ہے کہ اللہ کے رسول نے یوم عرفہ کے دن جو پیغام انسانیت کے نام دیا ہے اس پیغام کو ہم اپنی زندگی میں کس حد تک نافذ کر رہے ہیں۔ اللہ کے رسول ﷺ کا یہ خطبہ دینی تعلیمات کا نچوڑ ہے اور اللہ اور اس کے بندے کے درمیان سچے تعلق کی وضاحت کرتا ہے۔ یہ خطبہ اسلام کے معاشرتی نظام کی بنیادیں مہیا کرتا ہے۔ معاشرتی مساوات، نسلی تفاخر کا خاتمہ، عورتوں کے حقوق، غلاموں کے ساتھ حسن سلوک اور ایک دوسرے کی جان و مال اور عزت کا احترام کا درس دیتا ہے۔ دنیا بھر کو اس خطبہ کے ذریعہ بتایا گیا کہ اسلامی معاشرہ کن اصولوں پر تعمیر ہوگا اور یہ نظام انسانیت کے لئے رحمت ثابت ہوگا۔ یہ ہمارے محبوب نبی ﷺ کا آخری پیغام ہے، اس کی نوعیت پیغمبر اسلام کی وصیت کی سی ہے۔

عیدالاضحیٰ کا دن، احتساب کرنے کا ہے کہ ہم اپنے جذبات واحساسات کو کس حد تک رب کی منشا پر قربان کر رہے ہیں۔ آج کے اس دن کو صرف سیر و تفریح اور دوست واحباب سے ملنے جُلنے کا دن بنائے بیٹھے ہیں یا شکرانے کے طور پر اس دن کے ہر پل کو رضائے رب میں گزار رہے ہیں۔ حدیث شریف میں کہا گیا ہے کہ ذی الحجہ کا پہلا عشرہ انسانی زندگی کا بہترین عشرہ ہے۔ اس عشرے میں وہ نیکیوں کا انبار لگا سکتا ہے لیکن ہم سارا وقت ضائع کر کے یہ سمجھ لیتے ہیں کہ قربانی کا حق ادا ہو گیا۔ حضرت ابن عمرؓ روایت کرتے ہیں کہ اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا "ان 10 دنوں سے بڑھ کر اور کوئی دن نہیں جن میں نیک عمل اللہ کو زیادہ محبوب ہوں، پس ان دنوں میں تکبیر و تحمید اور تہلیل کثرت سے کرو۔"

اللہ کے رسول ﷺ نے اپنے خطبے میں کہا 'مومن کا مومن پر حق ہوتا ہے۔'' لیکن ہم میں سے کتنے لوگ ہیں جو اپنے اس حق کو صحیح معنوں میں ادا کر رہے ہیں۔ ہمارا تو یہ حال ہے کہ قربانی کا گوشت اپنے فرج میں جمع کر کے ہفتوں کھاتے ہیں اور ہمارا غریب پڑوسی کھانے کے لئے ترستا ہے۔ ہمارا اپنے پڑوسیوں کے ساتھ یہ سلوک ہوتا ہے کہ قربانی کرنے کے بعد جانور کی آلائشیں سڑکوں کے کنارے، گلیوں میں یونہی چھوڑ دیتے ہیں، گھر کے اندر جانور کا جو خون بہا ہے اس کو صاف کر کے باہر کی طرف بہا دیتے ہیں اور اس بات کو نظر انداز کر دیتے ہیں کہ ہمارا پڑوسی اس عمل سے دشواریوں میں پڑ سکتا ہے۔ جب کہ اسلام میں نہ صرف پڑوسی کے ساتھ اچھا سلوک کرنے کی ترغیب دی گئی ہے بلکہ صفائی ستھرائی کو ایمان کا حصہ کہا گیا ہے، مگر ہم قربانی کے بعد ان سچائیوں کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ ہم اس بات سے بھی صرفِ نظر کرتے ہیں کہ اس عمل کی وجہ سے گندگی اور اس کے نتیجے میں بیماریاں پیدا ہوں گی۔

دین اسلام انتہائی سہل انداز میں زندگی گزارنے اور نیکیاں کمانے کے مواقع دیتا ہے۔ رمضان المبارک، عیدالفطر ہو یا پھر عیدالاضحیٰ، اگر ان مذہبی دنوں کو اُن کی پوری روح کے ساتھ منایا جائے تو اللہ کی خوشنودی مشکل امر نہیں۔ ■





بنا کسی جھنجھٹ کے باربی کیو بنائیں

باربی کیو کرنے کے لئے گوشت یا قیمے کو چند گھنٹے یا ایک رات پہلے مصالحہ لگا کر رکھ دیں

بات ہو رہی ہو قربانی کی اور باربی کیو کا ذکر نہ آئے ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ باربی کیو ایک جانب مزے اور لذت کا نام ہے تو دوسری جانب اس بہانے سے لوگوں کو تفریح منانے کا موقع بھی میسر آ جاتا ہے، کیوں کہ ایسے مواقعوں پر سب گھر والے اکٹھے ہوتے ہیں، باربی کیو کی تیاری کے دوران وقت گزارنے کے لئے گیم کھیلے جاتے ہیں یوں یہ موقع "سالانہ تفریح" کی حیثیت رکھتا ہے۔

روایات کے برعکس باربی کیو بنانے کی ذمہ داری عام طور پر مرد حضرات کی ہوتی ہے گویا یہ دن خواتین کے لئے ذمہ داریوں سے کسی حد تک آزادی کا دن ہوتا ہے۔ چلئے آج ہم آپ کی باربی کیو پارٹی کو زیادہ بارونق بنانے کے لئے کچھ ٹپس دیتے ہیں۔

باربی کیو کرنے کے لئے گوشت یا قیمے کو چند گھنٹے پہلے ہی مصالحہ لگا کر رکھ دیں۔ اگر ایک رات قبل مصالحہ لگا کر رکھ دیں تو زیادہ بہتر ہے۔ گوشت کی بوٹیاں چھوٹی اور تھوڑی سی چربی کے ساتھ ہونی چاہئے تاکہ آپ کا باربی کیو نہ صرف جلدی تیار ہو جائے بلکہ یہ خشک اور رُوکھا نہ ہو۔ اپنی باربی کیو گرل کو عید سے قبل ہی صاف کر لیں اور مناسب یہ ہے کہ اسے ایک مرتبہ تھوڑی دیر کے لئے جلا کر دیکھ لیں۔ گندی گرل آپ کے باربی کیو کے ذائقے کو بگاڑ سکتی ہے۔ کوئلے کے چھوٹے ٹکڑے استعمال کریں، اگر ٹکڑے بڑے ہوں تو اُن کو توڑ کر چھوٹا کر لیں۔ اگر کوئلوں کو جلانے کے لئے کوئی چیز، یعنی مٹی کا تیل یا پٹرول استعمال کریں تو تیل ڈالنے کے بعد فوراً آگ مت لگائیں، بلکہ تیل کو کوئلوں میں جذب ہونے دیں ورنہ کوئلے جلدی جل کر ختم ہو جائیں گے اور آپ کے باربی کیو میں تیل یا پٹرول کی خوشبو بس جائے گی۔ کوئلوں کو پوری گرل میں متوازن پھیلائیں تاکہ آگ سب جگہ برابر رہے۔ کوئلوں کو گرل کے قریب ہی رکھیں تاکہ ضرورت کے تحت کوئلے ڈالتے رہیں۔ ایک اسپرے بوتل میں پانی ڈال کر پاس رکھیں تاکہ اگر شعلے زیادہ بڑھنے لگیں تو انہیں کم کیا جا سکے۔ کوئلوں کو دہکانے کے لئے دستی پنکھا یا کوئی موٹا گتہ "وغیرہ" پاس میں رکھیں۔ کوئلے کے شعلوں کو نہ زیادہ اُوپر آنے دیں اور نہ ہی انہیں ختم ہونے دیں، بلکہ آگ کو قابو میں رکھیں۔ باربی کیو کے دوران یہی چیز سب سے اہم ہے اور باربی کیو کا سارا انحصار ان ہی پر ہے۔

گرل میں آگ تیار کرنے کے بعد اب وقت آ گیا ہے کہ گوشت کو باربی کیو کیا جائے۔ مچھلی اور مرغی جلدی پک جاتے ہیں لیکن بکرے یا گائے کا گوشت پکنے میں زیادہ وقت لیتا ہے، اس لئے کوئلوں کی آگ کو اسی حساب سے رکھیں کہ گوشت آسانی سے پک جائے۔ ایک پیالے میں تیل قریب رکھیں اور اسے کسی برش کی مدد سے ضرورت کے تحت گوشت پر لگاتے رہیں۔ تیل زیادہ لگانے سے گریز کریں کیوں کہ زیادہ تیل گوشت کو جلا دیتا ہے۔ گوشت کو گرل پر ضرورت کے تحت پلٹتے رہیں تاکہ جلنے سے محفوظ رہے۔ گوشت کو ضرورت سے زیادہ مت پکائیں، ورنہ یہ خشک ہو جائے گا۔

باربی کیو کو تازہ اور گرما گرم کھائیں، اگر آپ نے اسے ٹھنڈا ہونے کے لیے چھوڑ دیا تو یہ ضائع ہو جائے گا۔ مزیدار باربی کیو کے ذائقے کو دوبالا کرنے کے لئے مزیدار سی چٹنی بھی بنا لیں۔ اب جبکہ باربی کیو کی تمام ضروری ٹپس آپ کے پاس ہیں تو کیوں نہ دوستوں اور گھر والوں کے ساتھ باربی کیو پارٹی ہو جائے......!!! ■

دیگی قورمہ

اجزاء:

بکرے کا گوشت بمعہ ہڈی	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
بڑی کشمیری مرچیں	4 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت دھنیا	2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	چند قطرے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
دَم پر ڈالنے والے مصالحے	
چھوٹی الائچیاں	6 عدد
بادام (چھلے ہوئے)	10 عدد
ثابت کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
خشخاش	ایک کھانے کا چمچہ
کیوڑہ	چند قطرے

ترکیب:

کشمیری مرچوں کو دھو کر ½ پیالی پانی اور سرکے کے ساتھ اُبالیں' پھر ثابت دھنیا ملا کر چٹنی پیس لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں' پیاز تل کر نکالیں اور خستہ ہونے کے لئے کاغذ پر پھیلا دیں' پھر چُورا کرلیں۔ ایک پیالے میں گوشت' پیاز' دہی' لال مرچ کی چٹنی' لہسن ادرک' سرکہ' گرم مصالحہ اور نمک ملائیں۔ اسے دیگچی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ پانی خشک ہونے لگے تو ہلکا سا بھُون کر 2 پیالی تیز گرم پانی شامل کریں اور ڈھانک کر پکنے دیں۔ دَم پر ڈالنے والے مصالحے علاوہ کیوڑہ باریک پیس لیں۔ جب تیل اُوپر آنے لگے تو اس میں پسا ہوا مصالحہ اور کیوڑہ ڈال کر ہلکی آنچ پر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔

Deghi Qorma

Ingredients:

Mutton pieces (with bone)	½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Onion (cut finely)	3
Large, Kashmiri red chillies	4
Hot spices powder	1 tsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Coriander seeds	2 tbsp
White vinegar	few drops
Salt	to taste
Oil	1 cup
Masala for Dum:	
Green cardamoms	6
Almonds (peeled)	10
Black cumin seeds	1 tsp
Poppy seeds	1 tbsp
Screwpine	few drops

Method:

- Wash chilliess and boil in ½ cup water with vinegar; add coriander and grind into chutney.
- Heat oil in a pot; fry onions brown and remove on paper; crush when dry.
- Mix mutton, onions, yogurt, red chilli chutney, garlic/ginger, vinegar, hot spices and salt; cook on low flame.
- When water starts to dry, fry lightly; add two cup of boiling water; cover and allow to cook.
- Grind all dum masala except screwpine.
- When oil starts to separate add ground masala and screwpine; cook on low flame for 10 minutes. Serve.



بُھنا ہوا گوشت

اجزاء:

گائے کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
لیموں	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

بوٹیوں کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں۔ کڑاہی میں بوٹیاں، لہسن ادرک اور نمک ڈالیں، پھر گوشت گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں لال مرچ، لیموں اور تیل ڈال کر بھُونیں، پھر ہری مرچیں، زیرہ، ہرا دھنیا اور کالی مرچ ملا کر پیش کریں۔

Fried Beef

Ingredients:

Beef pieces (boneless)	½ kg
Fresh coriander (cut finely)	1 bunch
Lemons	2
Green chillies (cut finely)	4
Cumin (roasted and powdered)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Cut beef into small pieces.
- Cook beef, garlic/ginger and salt in a wok until beef is tender and water dries.
- Add red chillies, lemon juice and oil; fry.
- Add green chillies, cumin, coriander and black pepper; mix and serve.



سیخ کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
ڈبل روٹی	2 سلائس
بھنے ہوئے چنے	2 کھانے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ثابت کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
چھوٹی الائچیاں	8 عدد
خشخاش	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
دہی کی بالائی	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
سوکھا ہوا دودھ	½ پیالی
انڈہ	ایک عدد
سیخ کباب مصالحہ (پیکٹ والا)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
ہرا دھنیا، پودینہ (باریک کٹا ہوا)	سجانے کے لئے

ترکیب:

چنے، خشخاش، کالا زیرہ، سفید زیرہ اور الائچی ملا کر پیس لیں۔ قیمے اور ڈبل روٹی کو بلینڈر میں یکجان کر کے پیالے میں نکالیں۔ اس میں پسا ہوا مصالحہ، پپیتا، دہی کی بالائی، انڈہ، ہری مرچیں، پودینہ، سوکھا دودھ، لال مرچ، سیخ کباب مصالحہ اور نمک اچھی طرح سے ملا لیں۔ ہاتھ کو چکنا کریں، قیمے کے آمیزے کے لمبوترے کباب بنا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے کبابوں کو سنہری کر کے نکال لیں، اسے ہرے دھنیے اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

Seekh Kebab

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Bread	2 slices
Chickpeas (roasted)	2 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Black cumin seeds	1 tsp
Green cardamoms	8
Poppy seeds	1 tbsp
Raw papaya paste	2 tbsp
Curd	2 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Mint leaves (cut finely)	½ bunch
Green chillies (cut finely)	4
Dried milk	½ cup
Egg	1
Seekh kebab masala (packaged)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Fresh coriander, mint (cut finely)	for garnishing

Method:

- Mix chickpeas, poppy seeds, black cumin, cumin and cardamoms; grind together.
- Grind mince and bread slices in chopper; remove in bowl.
- Add chickpea masala, papaya, curd, egg, green chillies, mint, milk, red chillies, seekh kebab masala and salt, and mix well.
- Put oil on hands and shape mince into long kebabs.
- Heat oil in frying pan; fry kebabs golden and remove.
- Garnish with coriander and mint; serve.



ریشمی قیمہ

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	½ کلو
تازہ کریم	250 گرام
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
لیموں	3 عدد
چھوٹی الائچیاں	4 عدد
کالی مرچیں	4 عدد
لونگیں	4 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
خشخاش	ایک کھانے کا چمچہ
بھنے ہوئے چنے	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
تیل یا گھی	2 کھانے کے چمچے
سیخ کباب مصالحہ (پیکٹ والا)	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا، تازہ لال مرچ، پودینہ	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں سوائے 2 کھانے کے چمچے تیل کے باقی تمام اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ اس آمیزے کو دیگچی میں ڈال کر قیمے کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اس میں تیل شامل کر کے دَم پر رکھ دیں۔ مزیدار قیمہ ہرے دھنیے، تازہ لال مرچ اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

Reshmi Mince

Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Fresh cream	250 grams
Yogurt (whipped)	1 cup
Lemons	3
Green cardamoms	4
Black peppercorns	4
Cloves	4
Green chillies (cut finely)	4
Cumin seeds	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Poppy seeds	1 tbsp
Chckpeas (roasted)	2 tbsp
Raw papaya paste	2 tbsp
Mint leaves(cut finely)	1 bunch
Oil or clarified butter	2 tbsp
Seekh kebab masala (packaged)	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander leaves, fresh red chillies, mint leaves	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients except 2 tbsp oil in a bowl and set aside for a while. Cook in a pot until water dries. Add oil and put on dum. Garnish with fresh coriander, red chillies and mint leaves; serve.



خستہ مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے فلے	½ کلو
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی + 3 کھانے کے چمچے
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
ووسٹر ساس	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

فلے کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں مچھلی، لہسن، کالی مرچ، ووسٹر ساس، لیموں کا رس اور نمک ملا کر رکھ لیں۔ انڈوں میں 3 کھانے کا چمچہ میدہ ملا لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے میدے پھر انڈے اور اس کے بعد ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔

Crispy Fish

Ingredients:

Fish fillet	½ kg
Refined flour (sieved)	½ cup + 3 tbsp
Breadcrumbs	1 cup
Eggs (beaten)	2
Garlic paste	1 tbsp
Black pepper powder	½ tsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Cut fillet into small pieces.
- Mix fish, garlic, black pepper, Worcestershire sauce, lemon juice and salt in a bowl; set aside.
- Mix 3 tbsp flour in eggs.
- Coat fish with flour, then eggs, and finally with breadcrumbs.
- Heat oil in a wok and fry fish pieces; remove on absorbent paper.



مسوری قیمہ

اجزاء:

بکرے کا قیمہ	½ کلو
ملکہ مسور کی دال (بھیگی ہوئی)	250 گرام
دہی (پھینٹی ہوئی)	250 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
تیج پتے	2 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سونٹھ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
ثابت کالی مرچیں	½ چائے کا چمچہ
لونگیں	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پانی	ایک سے 1½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں، اس میں لہسن ادرک اور قیمہ ملا کر پانی خشک ہونے تک بھونیں۔ اس میں دہی، ہلدی، پسی اور کٹی ہوئی لال مرچیں، زیرہ، دھنیا، سونٹھ، گرم مصالحہ، کالی مرچیں، لونگیں، تیج پتے اور نمک ملا کر 2 منٹ بھونیں۔ اس میں مسور کی دال اور پانی ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ دال گل جائے تو تیز آنچ پر بھونیں اور سلاد پتے سے سجا کر پیش کریں۔

Red Lentil Mince

Ingredients:

Mutton mince	½ kg
Whole red lentils (soaked)	250 grams
Yogurt (whipped)	250 grams
Onions (cut finely)	2
Bay leaves	2
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Dried ginger powder	½ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Black peppercorns	½ tsp
Cloves	½ tsp
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Water	1- 1 ½ glass
Salt	to taste
Oil	½ cup
Lettuce leaves	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and fry onions golden; add garlic/ginger and mince; fry till water dries.
- Add yogurt, turmeric, powdered and crushed red chillies, cumin, coriander, dried ginger, hot spices, peppercorns, cloves, bay leaves and salt; mix and fry for 2 minutes.
- Add red lentils and water; cook over low flame.
- When lentils are tender fry over high flame; garnish with lettuce and serve.



عربین سیزلنگ چکن

اجزاء:

مرغی کے سینے	2عدد
پیاز	½ عدد
چھوٹی پیاز	3عدد
مٹر (ابلی ہوئی)	¼ پیالی
شملہ مرچ (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہرے زیتون	چند عدد
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
بادام	25 گرام
پستے	25 گرام
اخروٹ	25 گرام
کشمش	25 گرام
تازہ کریم	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے سینے کے درمیانے سائز کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور مرغی کے ٹکڑے سنہری رنگ آنے تک پکائیں۔ اس میں پیاز، مٹر، بادام، پستے، اخروٹ، کشمش اور چھوٹی پیاز شامل کر کے 2 منٹ تک پکائیں۔ اس میں کالی مرچ، کریم اور نمک ملائیں، پھر زیتون بھی شامل کر لیں۔ ایک ہاٹ پلیٹ گرم کریں، اس میں شملہ مرچ کو پھیلائیں، چند قطرے تیل شامل کریں اور مرغی کا آمیزہ ڈال کر پیش کریں۔

Arabian Sizzling Chicken

Ingredients:

Chicken breast pieces	2
Onion	½
Baby onions	3
Peas (boiled)	¼ cup
Capsicum (cut finely lengthwise)	1
Green olives	few
Garlic paste	1 tsp
Almonds	25 grams
Pistachios	25 grams
Walnuts	25 grams
Raisins	25 grams
Fresh cream	3 tbsp
Black pepper powder	¼ tsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Cut chicken into medium-size pieces.
- Heat oil in a wok and fry garlic and chicken until golden; add onion, peas, almonds, pistachios, walnuts, raisins and baby onions; cook for 2 minutes.
- Add black pepper, cream, salt and olives.
- Heat a hot plate; spread capsicum on it; sprinkle few drops of oil.
- Place chicken mixture on top and serve.



بلوچی گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت (بغیر ہڈی)	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	250 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ثابت سوکھی لال مرچیں	6عدد
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی جائفل جاوتری	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا ناریل	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	¼ گڈی
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
کڑھی پتے	چند عدد
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	¼ گڈی
ٹماٹر (اُبلے اور کٹے ہوئے)	2عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں، اس میں لہسن ادرک اور گوشت شامل کرکے گوشت کا رنگ تبدیل ہونے تک بھون لیں۔ اس میں دہی، ثابت سوکھی لال مرچیں، زیرہ، گرم مصالحہ، جائفل جاوتری، کڑھی پتے، پسی ہوئی لال مرچ، ہلدی، پیاز، نمک اور پانی ملائیں اور ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ 20 منٹ بعد ڈھکن ہٹا کر اسے تیز آنچ پر بھونتے ہوئے پانی خشک کرلیں۔ اس میں شملہ مرچ، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ناریل، پودینہ اور ٹماٹر شامل کرکے تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ مزیدار بلوچی گوشت گرما گرم پیش کریں۔

Balochi Mutton

Ingredients:

Mutton (boneless)	½ kg
Yogurt (whipped)	250 grams
Onion (cut finely)	1
Whole dried red chillies	6
Cumin powder	1 tsp
Nutmeg/mace powder	½ tsp
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Desiccated coconut	2 tbsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Green chillies (cut finely)	3
Fresh coriander (cut finely)	¼ bunch
Capsicum (cubed)	1
Curry leaves	few
Mint leaves (cut finely)	¼ bunch
Tomatoes (boiled and cut)	2
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Heat oil in pot; add garlic/ginger and mutton; fry until mutton changes colour.
- Add yogurt, whole dried red chillies, cumin, hot spices, nutmeg/mace, curry leaves, red chilli powder, turmeric, onion, salt and water; cover with lid and cook.
- Remove lid after 20 minutes; fry over high flame until water dries.
- Add capsicum, green chillies, coriander, coconut, mint leaves and tomatoes; cook until oil separates. Serve hot.



ران مصالحہ مکھنی

اجزاء:

بکرے کی ران	1½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
تازہ کریم	½ پیالی
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	5 چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
کھانے کا اورنج رنگ	ایک چٹکی
نمک	2 چائے کے چمچے
مکھن	2 کھانے کے چمچے
تیل	¼ پیالی
شملہ مرچ، لیموں، ہری پیاز، ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

ران پر چھری کی مدد سے گہرے نشان لگا دیں۔ ران پر لہسن ادرک، لال مرچ، دہی، پیاز، لیموں کا رس، زیرہ، کھانے کا رنگ اور نمک لگا کر 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ ایک کھلے منہ کی بڑی دیگچی میں تیل گرم کریں اور ران کو دونوں جانب سے تھوڑی تھوڑی دیر کے لئے پکائیں۔ دیگچی میں ران کا بچا ہوا مصالحہ اور 2 پیالی پانی ڈالیں، پھر ڈھکن ڈھانک کر ہلکی آنچ پر ران گلنے تک پکائیں۔ اس میں کریم، مکھن، قصوری میتھی، گرم مصالحہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ ران کو سرونگ ڈش میں نکالیں اور شملہ مرچ، لیموں، ہری پیاز اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

مصالحہ MORNINGS

Raan Masala Makhni

Ingredients:

Mutton leg	1 ½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Green chilles (cut finely)	2
Fresh cream	½ cup
Dry fenugreek leaves	1 tsp
Red chilli powder	2 tsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	2 tsp
Hot spices powder	5 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Onion (fried and powdered)	2 tbsp
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Orange food colour	1 pinch
Salt	2 tsp
Butter	2 tbsp
Oil	¼ cup
Capsicum, lemon, spring onions, tomatoes	for garnishing

Method:

- Make deep cuts on leg with knife. Marinate with garlic/ginger, red chillies, yogurt, onion, lemon juice, cumin, food colour and salt; set aside for 4 hours.
- Heat oil in a large, wide-necked pot and cook leg from both sides for a while; add remaining raan masala and 2 cups water; cover and cook until tender.
- Add cream, butter, fenugreek, hot spices, coriander and green chillies; cook for 5 minutes.
- Remove leg in serving dish; garnish with capsicum, lemons, spring onions and tomatoes; serve.



کچے قیمے کی ٹکیہ

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	3 کھانے کے چمچے
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
خشخاش	2 چائے کے چمچے
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
چنے کی دال (بھنی ہوئی)	4 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا	4 کھانے کے چمچے
نمک	1½ چائے کے چمچے
تیل	تلنے کے لئے
ٹماٹر، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، لیموں، پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

قیمے میں تیل کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس آمیزے کی ٹکیہ بنائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور ٹکیوں کو دونوں جانب سے سنہری کر کے نکال لیں۔ کچے قیمے کی مزیدار ٹکیاں ٹماٹر، ہری مرچ، ہرا دھنیا، لیموں اور پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

مصالحہ MORNINGS

Raw Mince Cutlets

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Yogurt (whipped)	3 tbsp
Raw papaya paste	1 tsp
Garlic/ginger paste	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Green chillies (cut finely)	4
Poppy seeds	2 tsp
Onions (fried and powdered)	2 tbsp
Gram lentils (roasted)	4 tbsp
Fresh coriander	4 tbsp
Salt	1 ½ tsp
Oil	for frying
Tomatoes, green chillies, fresh coriander, lemon, onion	for garnishing

Method:

- Marinate mince with all ingredients except oil; set aside for 30 minutes.
- Shape into cutlets.
- Heat oil in frying pan and fry cutlets golden from both sides.
- Garnish with tomatoes, green chillies, coriander, lemon and onions; serve.



بکرے کے گوشت کے کباب

کباب کے اجزاء:

بکرے کا قیمہ	½ کلو
پیاز (پیس لیں)	ایک عدد
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	1½ چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ

ڈپ کے اجزاء:

دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن	¼ چائے کا چمچہ

ترکیب:

ڈپ بنانے کے لئے ڈپ کے تمام اجزاء ایک پیالے میں ملا لیں۔ بلینڈر میں کباب کے تمام اجزاء ڈال کر یکجان کر لیں۔ اس کے کوفتے بنا کر لکڑی کی سیخوں پر لگائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور انہیں ہلکی آنچ پر پکا کر نکالیں اور ڈپ کے ہمراہ پیش کریں۔

مصالحہ MORNINGS

Mutton Kebab

Ingredients:

Mutton mince	½ kg
Onion paste	1
Cumin (roasted and powdered)	1 tsp
Coriander seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Black pepper powder	1 ½ tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	½ tsp
Dip Ingredients:	
Yogurt (whipped)	1 cup
Mint leaves (chopped)	1 tbsp
Garlic paste	¼ tsp

Method:

- Mix all dip ingredients in a bowl to make dip.
- Blend all kebab ingredients in a blender.
- Make meatballs and pierce onto wooden skewers.
- Heat oil in a frying pan; cook meatballs on low flame; remove.
- Serve with dip.



تلی ہوئی ہریالی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	ایک کلو
ہرا دھنیا	½ گڈی
پودینہ	12 پتے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
ہری مرچیں	8 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
چاٹ مصالحہ	چھڑکنے کے لئے

آمیزے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	4 کھانے کے چمچے
بیسن	2 کھانے کے چمچے
چاول کا آٹا	ایک کھانے کا چمچہ
انڈے	2 عدد
ہرا دھنیا، ہری مرچیں، پودینہ (ایک ساتھ پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

بلینڈر میں ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں پیسیں، پھر اس میں دہی اور انڈہ بھی یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کو ایک بڑے پیالے میں نکالیں، اس میں مرغی، لہسن ادرک اور نمک اچھی طرح سے ملا کر کم از کم 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو اسٹیمر میں 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔ مزیدار ہریالی مرغی چاٹ مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔

مصالحہ MORNINGS

Fried Haryali Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Fresh coriander	½ bunch
Mint leaves	12 leaves
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Egg	1
Green chillies	8
Yogurt (whipped)	½ cup
Salt	to taste
Oil	for frying
Chaat masala	to sprinkle

Batter Ingredients:

Refined flour (sieved)	4 tbsp
Gram flour	2 tbsp
Rice flour	1 tbsp
Eggs	2
Fresh coriander, green chillies, mint leaves (blended together)	1 tbsp
Salt	½ tsp

Method:

- Blend fresh coriander, mint leaves and green chillies in a blender. Add yogurt, and eggs and blend again; remove in a big bowl. Add chicken, garlic/ginger and salt; mix well and set aside for at least 2 hours. Cook chicken pieces in steamer for 20 minutes and remove. Mix batter ingredients in a bowl; coat chicken with batter. Heat oil in a wok; fry chicken pieces golden; remove and sprinkle chaat masala; serve.

کُنّا

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو
بکرے کے پائے (کٹے ہوئے)	2 عدد
یخنی	2 پیالی
پیاز (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
★ کُنّا مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
آٹا (بھُنا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
گھی	ایک پیالی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

مٹی کی ہانڈی میں گھی گرم کرکے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن ادرک، گوشت اور پائے شامل کرکے تھوڑی دیر تک بھونیں۔ اس میں کُنّا مصالحہ، لال مرچ اور ہلدی ملا کر بھونیں اور یخنی ملا کر گوشت گلنے تک ہلکی آنچ پر پکائیں۔ گوشت گلنے پر نمک ملائیں، آٹے کو پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ چمچہ چلاتے ہوئے دیگچی میں شامل کریں۔ شوربہ گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کرکے ڈش میں نکال لیں اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔

★ کالا زیرہ 6 کھانے کے چمچے، جاوتری ایک کھانے کا چمچہ، ثابت دھنیا 8 کھانے کے چمچے، ثابت کالی مرچ 2 کھانے کے چمچے، بادیان 2 پھول، لونگ ایک کھانے کا چمچہ اور چھوٹی الائچی ایک کھانے کا چمچہ توے پر بھون کر بلینڈر میں پیسیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

Kunna

Ingredients:

Mutton pieces	1 kg
Trotters (broken down)	2
Mutton stock	2 cups
Onions (chopped)	2
*Kunna Masala	1 tbsp
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Red chilli powder	2 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Whole wheat flour (roasted)	2 tbsp
Salt	to taste
Clarified butter	1 cup
Ginger (cut finely)	for garnishing

Method:

- Heat clarified butter in an earthenware pot and fry onions golden.
- Add garlic/ginger, trotters and mutton and fry for little while.
- Add kunna masala, red chillies and turmeric and fry; add mutton stock and cook on low flame until meat is tender; add salt.
- Dissolve wheat flour in little water and gradually add to pot, stirring continuously. When gravy thickens, remove from flame.
- Garnish with ginger and serve.

*To make Kunna Masala: Roast over skillet and crush in blender black cumin 6 tbsp, mace 1 tbsp, coriander seeds 8 tbsp, black peppercorns 2 tbsp, star anise 2 flowers, cloves 1 tbsp, green cardamoms 1 tbsp. Use as required.



چلی ملی بوٹی کباب

اجزاء:

گائے کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
انار دانہ	4 کھانے کے چمچے
★ چلی ملی بوٹی کباب مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	حسب ضرورت

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملالیں، پھر بوٹیوں کو لکڑی یا لوہے کی سیخوں پر لگالیں۔ انہیں فرائنگ پین میں تلیں یا پھر بیک کر کے کوئلوں کا دھواں دے دیں۔

★ دار چینی 3 ڈنڈیاں، لونگیں 4 عدد، بڑی الائچی کے دانے ایک چائے کا چمچہ، چھوٹی الائچی کے دانے ایک چائے کا چمچہ، ثابت سفید زیرہ 2 کھانے کے چمچے، ثابت دھنیا 2 کھانے کے چمچے اور ثابت کالی مرچیں 2 کھانے کے چمچے، توے پر سینک کر کوٹ لیں۔ بلینڈر میں ڈالیں، اس میں لال مرچوں کا پیسٹ 2 کھانے کے چمچے، ہری مرچیں 15 عدد اور پسا ہوا کچا پپیتا ½ پیالی ملا کر پیس لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

Chilli Milli Boti Kebab

Ingredients:

Beef pieces (boneless)	*½ kg*
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Onion (cut finely)	1
Fresh coriander (cut finely)	½ bunch
Lemon juice	1 tbsp
Pomegranate seeds	4 tbsp
*Chilli Milli boti kebab masala	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	as needed

Method:

- *Mix all ingredients in a bowl.*
- Pierce beef pieces one by one on wooden or metal skewers.
- Fry in frying pan or bake and smoke with coals.

*To prepare Chilli Milli masala: Roast over skillet and crush cinnamon 3 sticks, cloves 4, black cardamom seeds 1 tsp, green cardamom seeds 1 tsp, cumin seeds 2 tbsp, coriander seeds 2 tbsp and black peppercorns 2 tbsp. Add 2 tbsp red chilli paste, 15 green chillies and ½ cup raw papaya paste. Mix and blend in blender. Use as required.



بہاری دَم گوشت

اجزاء:

گائے کے پسندے	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	100 گرام
پسا ہوا کچا پپیتا	3 کھانے کے چمچے
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	ایک عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
بھنے اور پسے ہوئے چنے	4 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
سرسوں کا تیل	4 کھانے کے چمچے
سلاد پتے، پیاز، ٹماٹر، لیموں	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تیل کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ اس آمیزے کو اسٹیمر میں پکا کر اسٹیمر بند کردیں۔ اس میں تیل ملا لیں، پھر اُس پر ایک روٹی کا ٹکڑا رکھیں اور اس پر جلتا ہوا کوئلہ رکھ کر چند قطرے تیل ٹپکائیں اور ڈھکن بند کردیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور سلاد پتے، پیاز، ٹماٹر اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

LIVE AT 9

Bihari Dum Gosht

Ingredients:

Beef steaks	½ kg
Yogurt (whipped)	100 grams
Raw papaya paste	3 tbsp
Onion (fried and powdered)	1
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Chickpeas (roasted and powdered)	4 tbsp
Salt	to taste
Mustard oil	4 tbsp
Lettuce leaves, onions, tomatoes, lemons	for garnishing

Method:

- Marinate beef with all ingredients except oil in a bowl; set aside for 4 hours.
- Cook in a steamer. When tender remove from flame; add oil.
- Place a piece of chapati on the meat; place red hot coal on top; put a few droplets of oil on it; quickly close lid on steamer.
- Remove in a dish; garnish with lettuce, onions, tomatoes and lemons; serve.



مقلوبہ

اجزاء:

بکرے کی بوٹیاں	½ کلو
سیلا چاول (ایک کنی اُبلے ہوئے)	½ کلو
بینگن (گول کٹے ہوئے)	ایک عدد
تُرئی (گول کٹی ہوئی)	ایک عدد
پھول گوبھی (پھول الگ کرلیں)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
دارچینی	3 ڈنڈیاں
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پیپریکا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں لہسن ادرک، پیاز، کالی مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ، پیپریکا، دارچینی، بوٹیاں، نمک اور 4 پیالی پانی ڈال کر پکائیں۔ جب گوشت گل جائے اور یخنی ایک پیالی رہ جائے تو چھان کر گوشت اور یخنی علیحدہ کرلیں۔ فرائنگ پین میں بینگن، تُرئی اور گوبھی تل کر نکال لیں۔ ایک دیگچی میں گوشت، سبزیاں اور چاول ڈالیں، پھر یخنی شامل کرکے دَم پر رکھ دیں۔ مزیدار مقلوبہ ملا کر نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

LIVE AT 9

Maqlooba

Ingredients:

Mutton	½ kg
Sela rice (par-boiled)	½ kg
Eggplant (cut into rounds)	1
Zucchini (cut into rounds)	1
Cauliflower (separate flowers)	1
Onions (cut finely)	2
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Cinnamon	3 sticks
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Black pepper powder	1 tsp
Paprika powder	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp + for frying

Method:

- Cook meat with garlic/ginger, onion, black pepper, turmeric, hot spices, paprika, cinnamon, salt and 4 cups of water.
- When meat is tender and 1 cup of meat stock remains, strain and separate meat from stock.
- Fry eggplant, zuchinni and cauliflower in frying pan; remove.
- Put meat, vegetables, and rice in a pot; add stock and put on dum.
- When ready, mix well and serve hot.





چکن اسٹرپس

اجزاء:

مرغی کے سینے	½ کلو
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
چاول کا آٹا	½ پیالی
انڈہ	ایک عدد
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
باربی کیو ساس	پیش کرنے کے لئے
سلاد پتے، باریک کٹی گاجر	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کی لمبی پٹیاں کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں تیل کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی پٹیاں ایک ایک کر کے اس میں شامل کریں۔ جب سنہری رنگ آجائے تو انہیں جاذب کاغذ پر نکالیں۔ مزیدار چکن اسٹرپس سلاد پتے اور گاجر سے سجائیں اور باربی کیو ساس کے ہمراہ پیش کریں۔

Chicken Strips

Ingredients:

Chicken breasts	½ kg
Refined flour (sieved)	1 cup
Rice flour	½ cup
Egg	1
Garlic paste	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Cumin powder	½ tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Barbecue sauce	as accompaniment
Lettuce leaves, finely cut carrot	for garnishing

Method:

- Cut chicken breasts into strips.
- Mix all ingredients except oil in a bowl.
- Heat oil in a wok and add chicken pieces one by one; fry till golden; remove on absorbent paper.
- Garnish with lettuce and carrot; serve with barbecue sauce.



پاپ کارن جھینگے

جھینگے کے اجزاء:

جھینگے (چھوٹے)	½ کلو
کارن فلور	ایک پیالی
پسی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

وسابی پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچہ
مایونیز	½ پیالی
لیموں کا رس	½ پیالی
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	¼ پیالی

ترکیب:

ایک پیالے میں ساس کے تمام اجزاء ملالیں۔ایک علیحدہ پیالے میں جھینگے کے تمام اجزاء ملائیں۔کڑاہی میں تیل گرم کریں اور جھینگوں کو مصالحے سمیت ایک ایک چمچہ بھر کر کڑاہی میں شامل کریں اور تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔جھینگے مزیدار ساس کے ہمراہ پیش کریں۔



Chef at Home

Popcorn Prawns

Ingredients:

Shrimps	½ kg
Cornflour	1 cup
Black pepper powder	to taste
Salt	to taste
Oil	for frying

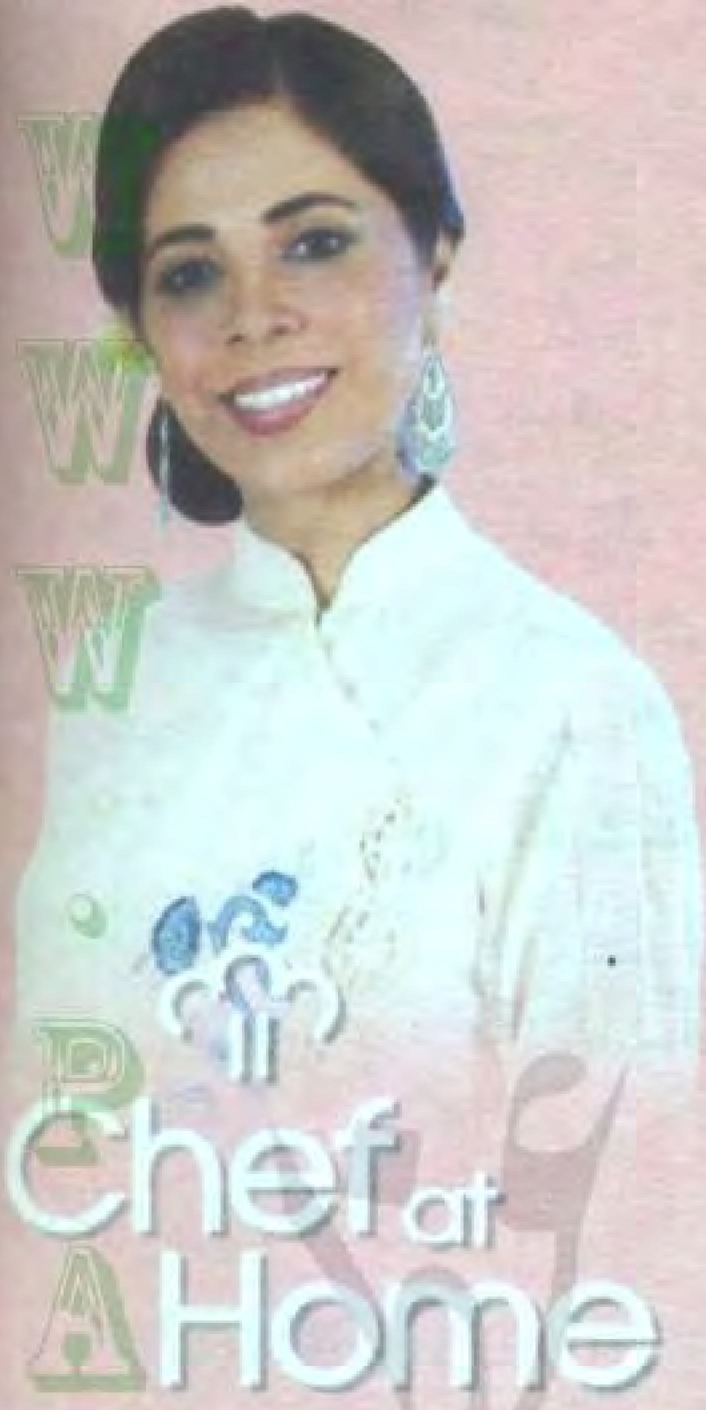
Sauce Ingredients:

Wasabi powder	1 tbsp
Mayonnaise	½ cup
Lemon juice	½ cup
Garlic (chopped)	¼ cup

Method:

- Mix all sauce ingredients in a bowl.
- In a separate bowl mix all shrimp ingredients.
- Heat oil in a wok; fry prawns with batter in spoonfuls and remove
- on absorbent paper.

Serve with sauce.



Tasty Potato Salad

Ingredients:

Potatoes (boiled and cubed)	3 cups
Spring onions (chopped)	1
Green chillies (cut finely)	4
Fresh red chillies (cut finely)	2
Garlic (chopped)	1 clove
Onion (cut finely)	1
Fresh coriander (chopped)	¼ cup
Fresh cream	½ cup
Mustard paste	1 tbsp
Mayonnaise	2 tbsp
Sugar	½ tbsp
Salt and black pepper	to taste
Olive oil	2 tbsp

Method:

- Mix all ingredients in a bowl.
- Allow to cool and serve.

آلو کا چٹ پٹا سلاد

اجزاء:

آلو (ابلے اور چوکور کٹے)	3 پیالی
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
تازہ لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک جوا
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	¼ پیالی
تازہ کریم	½ پیالی
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
مایونیز	2 کھانے کے چمچے
چینی	½ کھانے کا چمچہ
نمک اور کالی مرچ	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء کو ملائیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔



گاجر کا جھٹ پٹ حلوہ

اجزاء:

گاجر (کدوکش)	1½ کلو
سُوکھا ہوا دودھ	2 پیالی
چینی	ایک پیالی
تیل	ایک پیالی
بادام، پستے، اخروٹ (چوپ کیے ہوئے)	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں اور اس میں گاجر کو بھون لیں۔ گاجر نرم ہوجائے اور پانی خشک ہوجائے تو اس میں چینی شامل کردیں۔ جب چینی کا پانی خشک ہوجائے اور تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں دودھ ملا کر 5 منٹ تک بھونیں اور میوے شامل کرکے چولہا بند کردیں۔

Chef at Home

Instant Carrot Halwa

Ingredients:

Carrots (julienned)	1 ½ kg
Powdered milk	2 cups
Sugar	1 cup
Oil	1 cup
Almonds, pistachios, walnuts (chopped)	½ cup

Method:

- Heat oil in a pot and fry carrots.
- When carrots become soft and water dries, add sugar.
- When syrup dries and oil separates, add milk; fry for 5 minutes.
- Add nuts and remove from flame.



عریبک شیش کباب

اجزاء:

بکرے کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	400 گرام
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
ہری مرچیں	10 عدد
تیل	2 کھانے کے چمچے
انار کے دانے'	
سلاد پتے (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

میرینیڈ کے اجزاء:

لہسن (باریک کٹا ہوا)	ایک جوا
دہی (پھینٹی ہوئی)	¼ پیالی
اوریگانو	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	¼ چائے کا چمچہ
مایونیز	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

بکرے کے گوشت پر میرینیڈ کے اجزاء لگا کر کم از کم 4 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ لکڑی کی سیخ پر 2 بوٹیاں' ایک ٹماٹر کا ٹکڑا' ایک ثابت ہری مرچ اور 2 بوٹیاں لگائیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی سیخیں بھی تیار کرلیں۔ انہیں یا تو فرائنگ پین پر ہلکا سا تیل ڈال کر پکائیں یا گرل کرلیں۔ درمیان میں برش کے ذریعے تیل لگاتے جائیں۔ مزیدار عریبک شیش کباب انار دانے اور سلاد کے پتوں کے ہمراہ پیش کریں۔

Cooking on a BUDGET

Arabic Sheesh Kebab

Filling Ingredients:

Mutton pieces (boneless)	400 grams
Tomatoes (cubed)	2
Green chillies	10
Oil	2 tbsp
Pomegranate seeds, lettuce leaves (cut finely)	for decoration

Marinade Ingredients:

Garlic (cut finely)	1 clove
Yogurt (whipped)	¼ cup
Oregano	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Hot spices powder	½ tsp
Black pepper powder	¼ tsp
Red chilli powder	¼ tsp
Mayonnaise	2 tbsp
Raw papaya paste	2 tbsp

Method:

- Apply marinade ingredients on meat and refrigerate for at least 4 hours.
- Pierce 2 pieces of meat, one piece of tomato, one green chilli and 2 meat pieces on wooden skewer. Repeat process with other skewers.
- Fry in a frying pan with little oil or grill; keep brushing with oil intermittently.
- Decorate with pomegranate seeds and lettuce.



کالی مرچوں والا گوشت

اجزاء:

گائے کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	400 گرام
پیاز (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (لمبائی میں موٹی کٹی ہوئی)	ایک عدد
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
وارچسٹر شائر ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
ہری پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

گوشت کی بوٹیوں کے پتلے اور لمبے ٹکڑے کاٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے ادرک اور لہسن سنہری کریں، پھر گوشت ڈال کر بھونیں۔ گوشت گل جائے تو باقی تمام اجزاء ملا کر چند منٹ پکائیں اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Cooking on a BUDGET

Beef with Black Pepper

Ingredients:

Beef pieces (boneless)	400 grams
Onions (cut finely lengthwise)	1
Capsicum (cut finely lengthwise)	1
Ginger (chopped)	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Spring onions	for garnishing

Method:

- Cut beef into thin strips.
- Heat oil in frying pan and fry ginger and garlic golden; add beef and fry.
- When beef is tender add remaining ingredients and cook for few minutes.
- Garnish with spring onions and serve.



بھنی ہوئی کلیجی

اجزاء:

بکرے کی کلیجی	500 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
قصوری میتھی	2 چائے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی
ہرا دھنیا، پیاز، لیموں، ادرک، ہری مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

کلیجی میں پیاز، ٹماٹر، لہسن ادرک، کٹی اور پسی ہوئی لال مرچیں، ہلدی، نمک اور تھوڑا سا پانی ڈال کر کلیجی گلنے تک پکائیں۔ اس میں تیل ڈال کر اچھی طرح سے بھونیں، پھر گرم مصالحہ، قصوری میتھی اور 3 کھانے کے چمچے پانی ڈال کر چند منٹ پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور ادرک ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کلیجی ہرے دھنئے، پیاز، لیموں، ادرک اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

Cooking on a BUDGET

Fried Liver

Ingredients:

Mutton liver	500 grams
Onion (cut finely)	1
Tomato (cut finely)	1
Green chillies (cut finely)	4
Red chilli powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Dry fenugreek leaves	2 tsp
Fresh coriander (cut finely)	2 tbsp
Ginger (cut finely)	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup
Fresh coriander, onion, lemon, ginger, green chillies	for garnishing

Method:

- Cook liver in little water with onion, tomato, garlic/ginger, crushed and powdered red chillies, turmeric and salt, till tender.
- Add oil and fry thoroughly; add hot spices, fenugreek and 3 tbsp water; cook for few minutes.
- Add green chillies, fresh coriander and ginger; put on dum.
- Garnish with coriander, onion, lemon, ginger and green chillies; serve.



بکرے کی سجّی

اجزاء:

بکرے کی ران	ایک عدد
پسا ہوا لہسن	3 کھانے کے چمچے
چھوٹی الائچی کے دانے	½ چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا	2 کھانے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ	2 کھانے کے چمچے
ثابت کالی مرچیں	2 کھانے کے چمچے
انار دانہ	4 کھانے کے چمچے
نمک	6 کھانے کے چمچے
پسا ہوا کالا نمک	½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

بکرے کی ران پر نمک لگا کر رات بھر کے لئے رکھ دیں۔ اسے دھو کر لہسن لگائیں اور مزید 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ ران کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 35 منٹ یا گوشت گلنے تک پکا کر نکال لیں۔ باقی تمام اجزاء کو بلینڈر میں باریک پیس کر سجی پر چھڑک دیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Cooking on a BUDGET

Lamb Sajji

Ingredients:

Leg of lamb	1
Garlic paste	3 tbsp
Green cardamom seeds	½ tsp
Coriander seeds	2 tbsp
Cumin seeds	2 tbsp
Black peppercorns	2 tbsp
Pomegranate seeds	4 tbsp
Salt	6 tbsp
Black salt (powdered)	½ tsp

Method:

- Apply salt to leg of lamb and keep overnight.
- Wash and coat with garlic; set aside for two hours.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 35 minutes or until meat is tender; remove.
- Blend all remaining ingredients in blender and sprinkle on sajji; serve hot.



چکن جنجر

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
ادرک (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
مکھن	50 گرام
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
دہی	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
پودینہ	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے ادرک اور مرغی کو چند منٹ پکائیں، پھر مکھن کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر تیل اُوپر آنے تک بھونیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور اُوپر سے مکھن ڈال دیں۔ مزیدار چکن جنجر پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

Chicken Ginger

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Tomatoes (cut finely)	2
Ginger (chopped)	2 tbsp
Green chillies (cut finely)	3
Butter	50 grams
Red chilli powder	1 tsp
Garlic/ginger paste	2 tsp
Black pepper powder	½ tsp
Turmeric powder	½ tsp
Yogurt	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp
Mint leaves	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and cook chicken and ginger for few minutes; add all ingredients except butter and fry until oil separates.
- Remove in a dish and add butter on top.
- Garnish with mint leaves and serve.



مصالحہ دار گوشت والے نوڈلز

تڑکا

اجزاء:

انڈر کٹ (پٹیوں میں کٹا ہوا)	½ کلو
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	150 گرام
وارچسٹر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
براؤن چینی	ایک کھانے کا چمچہ
تھائی چلی پیسٹ	ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
پسے ہوئے ٹماٹر	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
ہری پیاز، تازہ لال مرچیں، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

انڈر کٹ پر ½ کالی مرچ اور نمک لگا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور ادرک ڈال کر بھُونیں، پھر گوشت شامل کر کے 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں پیاز، ٹماٹو کیچپ، پسے ہوئے ٹماٹر، سویا ساس، سرکہ، وارچسٹر شائر ساس، تھائی چلی پیسٹ اور براؤن چینی ملا کر چولہا بند کر دیں۔ علیحدہ دیگچی میں باقی تیل گرم کریں، اس میں نوڈلز باقی کالی مرچ اور نمک ملا کر سرونگ پلیٹ میں نکال لیں۔ اس کے اُوپر تیار انڈر کٹ رکھیں، پھر ہری پیاز لال اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

Noodles with Beef Masala

Ingredients:

Beef undercut (strips)	½ kg
Noodles (boiled)	150 grams
Worcestershire sauce	1 tbsp
Ginger (cut finely)	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Brown sugar	1 tbsp
Thai chilli paste	1 tsp
Tomato ketchup	½ cup
Tomato puree	2 tbsp
Black pepper powder	1 tsp
Onion (cut finely)	1
Salt	1 tsp
Oil	3 tbsp
Spring onions, fresh red chillies, green chillies (all finely cut)	for garnishing

Method:

- Apply ½ black pepper and salt on meat and set aside for half hour.
- Heat 2 tbsp oil in a pot; add ginger and fry; add meat and cook for 5 minutes.
- Add onion, tomato ketchup, tomato puree, soya sauce, vinegar,
- Worcestershire sauce, Thai chilli paste and brown sugar; remove from flame.
- Heat remaining oil in a separate pot; add noodles, remaining black pepper and salt; remove in serving dish.
- Place beef over noodles; garnish with spring onions, green and red chillies; serve.



جھٹ پٹ فرائیڈ چکن

اجزاء:

مرغی کی ران کا گوشت	4 عدد
انڈے (پھینٹے ہوئے)	3 عدد
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
اوریگانو	½ چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی ایک انڈہ، کالی مرچ، اوریگانو لال مرچ، لیموں کا رس اور نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو پہلے میدے، پھر باقی انڈوں میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ٹکڑے سنہری رنگ آنے تک تل کر نکال لیں۔

Instant Fried Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (thighs)	4
Eggs (beaten)	3
Refined flour (sieved)	½ cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Oregano	½ tsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying

Method:

- Apply egg, black pepper, oregano, red chillies, lemon juice and salt to chicken and set aside for a while.
- Coat chicken with flour followed by egg.
- Heat oil in a wok and fry chicken pieces golden.



کالی مرچ والی چانپیں

تڑکا

اجزاء:

بکرے کی چانپیں	½ کلو
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
گھی	4 کھانے کے چمچے
سلاد پتے' ہری پیاز' ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

چانپوں پر لہسن ادرک' کچا پپیتا' زیرہ اور نمک لگا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں گھی گرم کریں' اس میں مصالحہ لگی چانپوں کو شامل کریں اور تیز آنچ پر چانپوں کو بھون لیں۔ جب گھی علیحدہ ہونے لگے تو کالی مرچ شامل کرکے چولہا بند کردیں۔ مزیدار چانپیں سلاد پتے' ہری پیاز اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

Black Pepper Chops

Ingredients:

Mutton chops	½ kg
Raw papaya paste	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Garlic/ginger paste	2 tsp
Cumin powder	2 tsp
Salt	½ tsp
Clarified butter	4 tbsp
Lettuce leaves, spring onions, tomatoes	for garnishing

Method:

- Marinate chops with garlic/ginger, raw papaya, cumin and salt and set aside for ½ hour.
- Heat oil in pot; add chops and fry over high flame.
- When oil separates add black pepper and remove from flame.
- Garnish with lettuce leaves, spring onions and tomatoes; serve.



پنیری ٹرافل

اجزاء:

کریم پنیر	225 گرام
چیڈر پنیر	225 گرام
گارلک پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چٹکی
بھنی اور کٹی ہوئی کالی مرچیں	¼ پیالی
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
اخروٹ (چوپ کیے ہوئے)	1½ پیالی
کریکرز	پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں کریم پنیر، چیڈر پنیر، گارلک پاؤڈر اور لال مرچ کو یکجان کر کے 2 حصوں میں تقسیم کرلیں۔ ایک حصے میں کالی مرچ اور دوسرے حصے میں ہری پیاز ملا کر چند گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اس آمیزے کے علیحدہ علیحدہ کوفتے بنا کر اخروٹ میں لپیٹ لیں۔ مزیدار پنیری ٹرافل کریکرز کے ہمراہ پیش کریں۔

FOOD DIARIES

Cheese Truffles

Ingredients:

Cream cheese	225 grams
Cheddar cheese	225 grams
Garlic powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 pinch
Black pepper (roasted and crushed)	¼ cup
Spring onions (cut finely)	2
Walnuts (chopped)	1 ½ cups
Crackers	as accompaniment

Method:

- Blend both cheeses, garlic powder and red chillies in blender and divide into two equal portions.
- Add black pepper to one portion and spring onions to the other; refrigerate for few hours.
- Make balls and coat with walnuts; serve with crackers.

بفلو بائٹس

FOOD DIARIES

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	سجانے کے لئے
تیل	تلنے کے لئے
آمیزے کے اجزاء:	
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
ٹھنڈا پانی	حسب ضرورت
میدہ (چھنا ہوا)	1½ پیالی
تیل	تلنے کے لئے
ساس کے اجزاء:	
چلی آئل	ایک کھانے کا چمچہ
چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
شہد	2 کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر سفید مرچ' لال مرچ اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ایک پیالے میں آمیزے کے تمام اجزاء یکجان کرلیں۔مرغی کی بوٹیوں کو پہلے میدے' پھر تیار آمیزے میں لپیٹ لیں۔کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں تل کر نکالیں اور ان پر ہری پیاز چھڑک دیں۔ایک پیالے میں ساس کے اجزاء ملائیں اور بفلو بائٹس کے اُوپر ڈال کر پیش کریں۔

Buffalo Bites

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
White pepper powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Spring onions (chopped)	for garnishing
Paste Ingredients:	
Cornflour	2 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Egg	1
Baking powder	1 tsp
Cold water	as required
Refined flour (sieved)	1 ½ cups
Oil	for frying
Sauce Ingredients:	
Chilli oil	1 tsp
Chilli sauce	2 tbsp
Honey	2 tbsp
Garlic (chopped)	2 tbsp
Tomato ketchup	4 tbsp

Method:

- Apply white pepper, red chillies and salt on chicken pieces and set aside.
- Mix all paste ingredients in a bowl. Coat chicken pieces first with flour, then paste.
- Heat oil in a wok; fry chicken and remove; sprinkle spring onions on them.
- Mix all sauce ingredients in a bowl; pour over Buffalo Bites and serve.



FOOD DIARIES

بادامی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	ایک کلو
لہسن (چوپ کیا ہوا)	3 جوے
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک انچ کا ٹکڑا
ہری مرچیں	8 عدد
ہرا دھنیا	½ گڈی
بادام (پسے ہوئے)	15 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
بھنا ہوا لہسن، اُبلا ہوا انڈہ	سجانے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں لہسن، ادرک، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور تھوڑا سا پانی ڈال کر پیس لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں، پھر مرغی کی بوٹیاں ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں۔ اس میں پسا ہوا مصالحہ، نمک اور تھوڑا سا پانی ڈال 10 منٹ تک پکائیں، پھر بادام اور دہی ملا کر بوٹیاں گلنے تک پکائیں۔ مزیدار بادامی مرغی ڈش میں نکالیں، اسے لہسن اور گول باریک کٹے ہوئے انڈے سے سجا کر پیش کریں۔

Almond Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Garlic (chopped)	3 cloves
Ginger (cut finely)	1 inch piece
Green chillies	8
Fresh coriander	½ bunch
Almonds (powdered)	15
Yogurt (whipped)	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp
Fried garlic, boiled egg	for garnishing

Method:

- Blend garlic, ginger, green chillies, coriander with little water in blender.
- Heat oil in pot; add chicken and cook until colour changes.
- Add blended masala, salt and little water; cook for 10 minutes.
- Add almonds and yogurt; cook until meat is tender.
- Remove in a dish; garnish with garlic and egg cut into thin rounds; serve.



چاکلیٹ ہیزل نٹ کپ کیکس

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
بیکنگ پاؤڈر (چھنا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
کوکو پاؤڈر	½ پیالی
ہیزل نٹس (چوپ کیے ہوئے)	½ پیالی
مکھن	½ پیالی
باریک پسی ہوئی چینی	ایک پیالی
چاکلیٹ اسپریڈ	½ پیالی
انڈے	2 عدد
تازہ دودھ	½ پیالی
ونیلا ایسنس	2 چائے کے چمچے
نمک	¼ چائے کا چمچہ
چاکلیٹ ہیزل نٹ بالز	سجانے کے لئے

فراسٹنگ کے اجزاء:

سادہ مکھن	½ پیالی
باریک پسی ہوئی چینی	3 پیالی
تازہ کریم	¾ پیالی
نوٹیلا اسپریڈ	½ پیالی

ترکیب:

فراسٹنگ کے اجزاء ایک پیالے میں ڈالیں اور الیکٹرک بیٹر سے یکجان کر کے رکھ لیں۔ ایک علیحدہ پیالے میں مکھن اور چینی کو الیکٹرک بیٹر سے یکجان کریں۔ اس میں چاکلیٹ اسپریڈ، ونیلا ایسنس، دودھ، میدہ، بیکنگ پاؤڈر، ہیزل نٹس، کوکو پاؤڈر، انڈے اور نمک ڈال کر مزید ملائیں۔ مفن ٹرے میں کپ کیک لائنرز لگائیں اور چمچے میں بھر کر آمیزہ ان میں ڈالیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 22 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ فراسٹنگ کو پائپنگ بیگ میں بھر کر کپ کیکس کے اُوپر لگائیں اور چاکلیٹ نٹس بالز سے سجادیں۔

FOOD DIARIES

Chocolate Hazelnut Cupcakes

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Baking powder (sieved)	1 tsp
Cocoa powder	½ cup
Hazelnuts (chopped)	½ cup
Butter	½ cup
Castor sugar	1 cup
Chocolate spread	½ cup
Eggs	2
Fresh milk	½ cup
Vanilla essence	2 tsp
Salt	½ tsp
Chocolate hazelnut balls	for garnishing
Frosting Ingredients:	
Unsalted butter	½ cup
Castor sugar	3 cups
Fresh cream	¾ cup
Nutella spread	½ cup

Method:

- Beat frosting ingredients together in a bowl with an electric beater. Set aside.
- In a separate bowl beat sugar and butter together with electric beater till creamy; add chocolate spread, vanilla essence, milk, flour, baking powder, hazelnuts, cocoa powder, eggs and salt; mix well.
- Place cupcake liners in muffin tray and add a spoonful of mixture into each of them; bake in a pre-heated oven at 180°C for 22 minutes.
- Fill piping bag with frosting and decorate icing on cupcakes; place hazelnut balls on top and serve.



خشخاش قیمہ

اجزاء:

گائے کا قیمہ (ہاتھ کا کُٹا ہوا)	½ کلو
خشخاش	50 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	250 گرام
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	12 عدد
میتھی دانہ	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
پودینہ، ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

خشخاش کو ½ گھنٹے کے لئے پانی میں بھگو دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں، اس میں قیمہ، زیرہ، دھنیا، لہسن ادرک، گرم مصالحہ، میتھی دانے اور نمک ڈال کر قیمہ گلنے تک پکائیں، پھر ٹماٹر، ہری مرچیں اور خشخاش شامل کر کے دم پر رکھ دیں۔ اسے پودینے اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

Lively WEEKENDS

Mince with Poppy Seeds

Ingredients:

Beef mince (pounded thickly)	½ kg
Poppy seeds	50 grams
Onions (cut finely)	2
Tomatoes (cut finely)	250 grams
Green chillies (cut finely)	12
Fenugreek seeds	1 tsp
Cumin seeds	2 tsp
Coriander powder	2 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	½ cup
Mint leaves, tomatoes	for garnishing

Method:

- Soak poppy seeds in water for 30 minutes.
- Heat oil in a pot and fry onions golden; add mince, cumin, coriander, garlic/ginger, hot spices, fenugreek and salt.
- Cook mince until tender; add tomatoes, green chillies and poppy seeds; put on dum.
- Garnish with tomatoes and mint leaves; serve.



کڑاہی جھینگے

اجزاء:

جھینگے	½ کلو
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	250 گرام
تازہ کریم	½ پیالی
چھوٹی الائچیاں	4 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
ثابت گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
زعفران	ایک چٹکی
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	250 گرام
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی جاوتری	ایک چٹکی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی + تلنے کے لئے
ہرا دھنیا، لیموں، ادرک	سجانے کے لئے

ترکیب:

جھینگوں پر لہسن ادرک، لال مرچ اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور جھینگے تل کر نکال لیں۔ بلینڈر میں ½ پیاز اور ½ ٹماٹر پیس لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے باقی پیاز اور باقی ٹماٹر بھون لیں، پھر الائچیاں، ثابت گرم مصالحہ، ہلدی اور پسی ہوئی پیاز ٹماٹر ڈال کر مزید بھونیں۔ اس میں تلے ہوئے جھینگے اور شملہ مرچ شامل کریں اور ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ تیل اُوپر آجائے تو گرم مصالحہ، زعفران، جاوتری اور کریم ملا کر دَم پر رکھ دیں۔ مزیدار کڑاہی ہرا دھنیا، لیموں اور ادرک چھڑک کر پیش کریں۔

Lively WEEKENDS

Prawn Karahi

Ingredients:

Prawns	½ kg
Capsicum (cut finely)	1
Onion (cut finely)	250 grams
Fresh cream	½ cup
Green cardamoms	4
Garlic/ginger paste	2 tsp
Whole hot spices	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Saffron	1 pinch
Tomatoes (cut finely)	250 grams
Hot spices powder	½ tsp
Turmeric powder	½ tsp
Nutmeg powder	1 pinch
Salt	to taste
Oil	1 cup + for frying
Fresh coriander, lemons, ginger	for garnishing

Method:

- Apply garlic/ginger, red chillies and salt on prawns; set aside for a little while.
- Heat oil in frying pan; fry prawns and remove.
- Blend ½ tomatoes and ½ onions in blender.
- Heat oil in pot; fry remaining onions and tomatoes; add cardamoms, whole hot spices, turmeric and blended tomatoes and onions; fry well.
- Add fried prawns and capsicum; cook over low flame.
- When oil separates add hot spices, saffron, nutmeg and cream; put on dum.
- Sprinkle fresh coriander, lemon juice and ginger on top; serve.

Lively WEEKENDS

بنانا بریڈ

اجزاء:

کیلے (باریک کٹے ہوئے)	5 عدد
انڈے	2 عدد
میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
بیکنگ پاؤڈر	1½ چائے کے چمچے
بیکنگ سوڈا	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی دارچینی	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی جائفل	ایک چٹکی
چینی	ایک پیالی
اخروٹ (چوپ کئے ہوئے)	¼ پیالی
تیل	½ پیالی

ترکیب:

ایک لوف پین کو چکنا کریں۔ایک پیالے میں انڈے، کیلے، چینی اور تیل ملالیں۔ایک علیحدہ پیالے میں میدہ، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا، دارچینی، اخروٹ اور جائفل ملائیں۔ درمیان میں گڑھا کریں اور انڈے والا آمیزہ درمیان میں ڈال کر میدے والے آمیزے میں ملالیں۔اس آمیزے کو لوف پین میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 45 منٹ پکا کر نکال لیں۔

Banana Bread

Ingredients:

Bananas (cut finely)	5
Eggs	2
Refined flour (sieved)	2 cups
Baking powder	1 ½ tsp
Baking soda	½ tsp
Cinnamon powder	¼ tsp
Nutmeg powder	1 pinch
Sugar	1 cup
Walnuts (chopped)	¼ cup
Oil	½ cup

Method:

- Brush oil on a loaf pan.
- Mix eggs, bananas, sugar and oil in a bowl.
- Mix flour, baking soda, baking powder, cinnamon, walnuts and nutmeg in a separate bowl; make a well in the middle and pour egg mixture into it; mix into flour.
- Pour batter into loaf pan and bake in pre-heated oven at 180°C for 45 minutes; remove and serve.



مصالحے دار روسٹ

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
★ لال مرچ مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
لمبی والی سوکھی لال مرچیں	4 عدد
لونگیں	5 عدد
ثابت کالی مرچیں	8 عدد
دارچینی	ایک ڈنڈی
نمک	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

گوشت میں کُٹی ہوئی کالی مرچ' لال مرچ مصالحہ' لہسن ادرک اور نمک ملا کر رات بھر کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور گوشت کو اچھی طرح سے بھُون لیں۔ اس میں لونگیں' ثابت کالی مرچ' دارچینی اور سوکھی ہوئی لال مرچ ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اسے ہرے دھنئے سے سجا کر گرما گرم پیش کریں۔

★ لال مرچ مصالحہ بنانے کے لئے 2 کھانے کے چمچے پسی ہوئی لال مرچ' 15 جوے لہسن' 2 کھانے کے چمچے سفید سرکہ اور ایک کھانے کا چمچہ ثابت سفید زیرہ پیس لیں۔

Lively WEEKENDS

Masala Roast

Ingredients:

Mutton	1 kg
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Garlic/ginger paste	2 tbsp
*Red chilli masala	2 tbsp
Dried long red chillies	4
Cloves	5
Black peppercorns	8
Cinnamon	1 stick
Salt	1 tbsp
Oil	4 tbsp
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Marinate meat with crushed black pepper, red chilli masala, garlic/ginger and salt and refrigerate overnight.
- Heat oil in pot and fry mutton well.
- Add cloves, black peppercorns, cinnamon and dried red chillies; cook till mutton is tender.
- Garnish with fresh coriander and serve hot.

*To prepare red chilli masala: Grind together 2 tbsp red chilli powder, 15 cloves garlic, 2 tbsp white vinegar and 1 tbsp cumin seeds.



ننھے ساتھیوں کے لئے

خواتین کے لئے کھانا پکانا نہایت اہمیت کا حامل کام ہے لیکن اس سے زیادہ مشکل یہ طے کرنے میں پیش آتی ہے کہ گھر والوں کے لئے آج پکایا کیا جائے۔ معاملہ جب ہو ننھے منے بچوں کا تو یہ مشکل اور بھی بڑھ جاتی ہے کیوں کہ بچوں کو ہر روز نت نئے ذائقے ہی بھاتے ہیں۔ بچوں کو ان کی پسندیدہ غذا اگر روز دی جائے تو وہ جلد ہی اس سے اُکتا جاتے ہیں۔ اسی لئے ہم نے گاہے بگاہے مصالحہ کے ننھے قارئین کے لئے نت نئے مزیدار کھانے پیش کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔



کڈز فرائیڈ چکن

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
کارن فلیکس (چورہ کیا ہوا)	2 پیالی
میدہ (چھنا ہوا)	¼ پیالی
کارن فلور	¼ پیالی
انڈے	2 عدد
سفید تل	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	¼ گڈی
اناس (باریک کٹا ہوا)	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کی پتلی پٹیاں کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں لال مرچ، کالی مرچ، لہسن، تل، انڈے اور نمک ملائیں، اس میں مرغی کی پٹیاں شامل کرکے تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ اس میں اناس، لیموں کا رس، میدہ اور کارن فلور ڈال کر خوب اچھی طرح سے ملا لیں، پھر ہرا دھنیا ملا کر رکھ دیں۔ مرغی کی پٹیوں کو کارن فلیکس میں لپیٹیں، کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔

Kids Fried Chicken

Ingredients:

Chicken breast pieces	2
Cornflakes (crushed)	2 cups
Refined flour (sieved)	¼ cup
Cornflour	¼ cup
Eggs	2
Sesame seeds	2 tbsp
Garlic paste	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper powder	½ tsp
Fresh coriander (cut finely)	¼ bunch
Pineapple (cut finely)	½ cup
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Cut chicken into thin strips.
- Mix red chillis, black pepper, garlic, sesame seeds, eggs and salt; add chicken strips and marinate for a little while. Add pineapple, lemon juice, flour and cornflour and mix well. Add coriander and set aside.
- Coat chicken strips with cornflakes.
- Heat oil in a wok; fry chicken pieces golden and remove.

شہر شہر کی خبریں

پاکستان کے مختلف شہروں کے ریسٹورینٹ، ہوٹلوں اور دیگر مقامات پر ہونے والی کھانوں سے متعلق سرگرمیوں کی رپورٹ



''مصالحہ'' کی چھٹی سالگرہ کا جشن

گزشتہ دنوں ''مصالحہ'' نے اپنی چھٹی سالگرہ کا جشن نہایت دھوم دھام سے منایا۔ صبح سے شام تک جاری رہنے والی براہ راست نشریات میں یکے بعد دیگرے متعدد مشہور و معروف شخصیات نے شرکت کی۔ اس موقع پر ناظرین کو ٹیلی فون کالز اور مسیجز کے ذریعے ڈھیروں انعامات جیتنے کا موقع بھی دیا گیا۔ ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی نے اس موقع پر 200 پاؤنڈز کا کیک کاٹا۔



قونصلیٹ جنرل جاپان میں عشائیہ

سابق جاپانی قونصل جنرل مشاہرایوساتو کو الوداع کہنے کے لئے جاپان قونصل خانے کراچی میں ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا۔ اس تقریب میں معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ تقریب میں 4 افراد کو پاکستان اور جاپان کے باہمی تعلقات کے فروغ کے حوالے سے اسناد بھی دی گئیں۔ تقریب کے شرکاء کے لئے شاندار عشائیے کا اہتمام کیا گیا تھا۔



مہران اسپائس اینڈ فوڈ انڈسٹریز کی جانب سے تقریب کا اہتمام

مہران اسپائس اینڈ فوڈ انڈسٹریز کی جانب سے مقامی ہوٹل میں اپنے پہلے ''مہران دبنگ آفر کی ڈرا'' کی تقریب منعقد کی گئی۔ اس تقریب میں سینیٹر گل محمد لاٹ (چیئرمین مہران اسپائس اینڈ فوڈ انڈسٹری)، سینیٹر شاہی سید، سینیٹر حسیب خان، ڈپٹی اسپیکر سندھ اسمبلی سیدہ شہلا رضا، شرمیلا فاروقی، معروف صنعت کاروں ایس ایم منیر، میاں زاہد حسین، انیس ماجد، رحیم جانو، حاجی مسعود پاریکھ، یحیٰ پولانی، شکیل ڈھنگرا اور محمد شاہد نے بطور خاص شرکت کی۔ تقریب کے شرکاء کے لئے پُرتکلف ظہرانے کا انتظام کیا گیا تھا۔



مٹی کے برتن استعمال کریں

کانسی' تانبے اور بھرت کے برتن بھی صحت کے لئے مفید ہیں

کھانا پینا انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ اس کے بغیر حیات انسانی کی بقاء ممکن نہیں ہے۔ ازل سے کھانے پینے کے لیے برتنوں کا استعمال کا کیا جاتا ہے۔ کھانے کے یہ برتن بے شمار بیماریوں کے علاج بھی ہیں اور تحفظ بھی۔ آیئے ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ کون سے برتن بیماریاں پھیلانے کا باعث ہیں اور کون سے صحت برقرار رکھنے میں معاون ہیں۔ ہزاروں سال پرانی انسانی تاریخ کے مطالعہ کے بعد ماہرین نے مشاہدہ کیا کہ پتھروں کے زمانے میں بھی انسان پتھر کے برتن استعمال کرتا رہا ہے' اس کے بعد مٹی کے برتنوں کا زمانہ آ گیا۔ ایک وقت تک چاندی کے برتن بھی انسان کے زیر استعمال رہے۔ بتدریج ترقی کے منازل طے ہوتے گئے اور انسان نے پیتل' تانبے' کانسی اور بھرت کے برتن استعمال کئے۔ آج انسان اسٹیل' چینی' شیشہ' ایلومینیم' چاندی اور پلاسٹک کے برتن استعمال کر رہا ہے۔

ان برتنوں کی تاریخی اعتبار سے افادیت ہے۔ پتھر کے برتن بے ضرر ہوتے ہیں' ان کی جدید شکل چینی اور شیشہ کے برتن ہیں جو ضرر رساں نہیں ہیں۔ مٹی کے برتنوں کی تاریخ ہزاروں سال پرانی ہے۔ انسان اور مٹی کا ساتھ ازل سے ہے کیونکہ انسان کا خمیر مٹی سے اللہ تعالیٰ نے اٹھایا ہے۔ اس سے بنائے گئے برتن صحت کے لئے مفید ہیں۔ حضرت محمد ﷺ نے ان برتنوں کو پسند فرمایا اور استعمال کیا اس کے علاوہ بے شمار انبیاء اور اولیاء اللہ نے ان مٹی کے برتنوں کو استعمال کیا' پھر دنیا میں ایک وقت ایسا بھی آیا جب چاندی کے برتن استعمال ہوئے۔ چاندی کے برتن کی افادیت ماہرین طب نے یہ بتائی کہ ان میں کھانے پکانے سے پانی کے نقصان دہ جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔ اسی لئے اللہ تبارک وتعالیٰ نے قرآن حکیم میں فرمایا کہ جنت کے رہنے والوں کو چاندی کے برتنوں میں کھانا اور پانی دیا جائے گا' گویا یہ برتن اللہ تعالیٰ کو بھی پسند ہیں۔ وہ ماہرین جنہوں نے پیتل' تانبے اور کانسی' وغیرہ کے برتن بنائے' اپنے وقت



کے بہت بڑے سائنس دان اور ماہر طب تھے کیوں کہ انہوں نے لوگوں کی ضرورت کو مد نظر رکھتے ہوئے ان برتنوں کے ڈیزائنوں اور دھاتوں کو ترتیب دیا۔ یہ برتن جسم انسانی میں کھانے پینے کے علاوہ جسم میں دھاتوں کی کمی پورا کرنے کا قدرتی طریقہ ہے۔ اللہ تعالیٰ نے جسم انسانی میں مخصوص مقدار تانبے (کاپر) کی رکھی ہوئی ہے' ماہرین طب نے اپنی معتبر کتابوں میں تحریر کیا ہے کہ ریڑھ کی ہڈی کے اندر پیغام رسانی کے لئے استعمال ہونے والے خلیات (ٹشوز) کے بنانے میں تانبے کا استعمال ہوا ہے۔ ماہرین نے اس بات کا مشاہدہ کیا کہ شدید محنت مشقت سے جسم میں اس ضروری دھات کی کمی ہو جاتی ہے جس کے حل کے لئے انہوں نے تانبے کے برتن بنوائے جن میں کھانا پکایا اور کھایا جاتا تھا' مگر جلد ہی ماہرین نے اس بات کا مشاہدہ کیا کہ جسم میں تانبے کی زیادتی سے فالج' لقوہ اور بلند فشار خون جیسے امراض پیدا ہو رہے ہیں تو انہوں نے پیتل کے برتن بنوائے لیکن اُن کا معاملہ بھی یہی رہا کہ اس

دھات کی زیادتی بھی نقصان کا باعث بنی تو پھر وقت کے ماہرین نے پیتل' تانبا' کانسی اور بھرت کو ملا کر برتن بنوائے جو بہت حد تک مفید رہے۔ کچھ عرصے کے بعد ان کے بھی کچھ مضر اثرات نظر آئے جنہیں ختم کرنے کے لئے برتنوں کو قلعی سے ڈھانپ دیا گیا یعنی قلعی کی ایک تہہ چڑھادی جس سے تمام نقصانات کا ازالہ ہو گیا۔ اب یہی قلعی نہ صرف مردانہ ہارمونز کو بڑھاتی ہے بلکہ خواتین کی بعض امراض جن میں لیکوریا شامل ہیں' اُن کے لئے مفید ہے۔ یہ برتن قریباً ایک ہزار سال رائج رہے اور ان کا استعمال نہایت کامیابی سے ہوتا رہا جو اب تک رائج ہیں مگر گزشتہ 20 سالوں سے اسٹیل' چاندی اور پلاسٹک کے برتنوں کا استعمال شروع ہوا۔ چاندی اور ایلومینیم کی دھاتوں کا جسم انسان کے ساتھ دُور کا کوئی واسطہ نہیں ہے۔ اس دھات کے جسم میں بڑھ جانے سے یورک ایسڈ اور بلڈ یوریا جیسے خطرناک امراض جنم لے رہی ہیں۔ ہمارے آباؤ اجداد ہزاروں سالوں سے جن برتنوں کو خوش اسلوبی سے استعمال کرتے رہے ہیں آج کی ترقی یافتہ نسل نے ان کو فرسودہ تصور کر کے پھینک دیا۔ وہ برتن جو ہماری بیماریوں سے بچاؤ اور علاج تھے' اُن کو ہم نے کوڑیوں کے بھاؤ کباڑیوں کو فروخت کر دیا اور بھاری رقوم کے عوض بیماریوں سے برتن اپنے گھروں کی زینت بنا لیا۔ بہت سے لوگ آج بھی جانتے ہیں کہ وہ پانی جو کہ مٹی کے مٹکے میں رکھا جاتا ہے اس کا ذائقہ اس پانی سے بدرجہ بہتر ہوتا ہے جو پلاسٹک کے کُولر میں رکھا جاتا ہے۔ اسی طرح مٹی کی ہانڈی میں جو سالن پکایا جاتا اس کا ذائقہ اس سالن سے بہت خوش ذائقہ ہوتا ہے جو کہ چاندی' وغیرہ کے برتن میں تیار کیا جاتا ہے۔

قرآن حکیم میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ انسان کا خمیر مٹی سے اُٹھایا گیا ہے اور مرنے کے بعد مٹی میں ہی جانا ہے۔ شیشے اور چینی کے برتن استعمال کرنے والے لوگوں کی اوسط بہت کم ہے جب کہ برتن بے ضرر ہوتے ہیں۔

اگر گھروں میں مٹی کی ہانڈی اور لکڑی کا چمچہ استعمال کیا جائے تو بے شمار بیماریوں سے بھی چھٹکارا حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ■

میتھی کے بغیر لذت‘ ذائقہ اور صحت کیسے ممکن ہے؟

میتھی میں فولاد کی کثرت خون کی کمی (اینیما) کے مریضوں کو بے حد فائدہ پہنچاتی ہے

سالن کی لذت اور ذائقہ میں اضافہ کے لئے میتھی کو نہایت اہتمام سے استعمال کیا جاتا ہے۔اس کی نہ صرف خوشبو عمدہ ہے بلکہ قدرت نے بیش قیمت فوائد کو پنہاں کر رکھا ہے۔

پاکستان میں ویسے تو قصور کی میتھی نہایت مشہور ہے لیکن میتھی پاکستان و ہندوستان کے اکثر علاقوں میں بکثرت پائی جاتی ہے۔اس کے بیجوں کو تخم حلبہ یا میتھی دانے کہتے ہیں جبکہ اس کے پتوں سے ساگ یا بھجیا تیار کرکے شوق سے کھائی جاتی ہے۔آلو‘ چنے‘ قیمہ اور مچھلی کے ساتھ ملا کر اس کا سالن تیار کیا جاتا ہے۔اس کے تازہ پتوں کو مکئی کے آٹے میں گوندھ کر اور گھی لگا کر روٹیاں تیار کی جاتی ہیں جو بہت لذیذ اور دیہاتیوں کی پسندیدہ خوراک ہیں۔اس کے بیجوں کو طبی اغراض و مقاصد کے لئے استعمال کرنے کے علاوہ اس کی خوشبو‘ ذائقہ اور دیگر طبی خصوصیات کی مناسبت سے اچار میں بھی ڈالتے ہیں۔

میتھی کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے‘اس لئے بلغمی امراض میں یہ مفید ثابت ہوتی ہے۔میتھی کو بلغمی کھانسی‘ بلغم‘ لقوہ‘ رعشہ اور فالج میں حیثیت سے استعمال کرتے ہیں۔میتھی میں پائے جانے والے قدرتی ریشے جسم کے عضلات کو تقویت پہنچاتے ہیں۔اس کے استعمال سے قبض دور ہوتا ہے‘ پیشاب کی تکالیف میں افاقہ ہوتا ہے‘ یہ سردی سے معدے‘ جگر‘ تلی‘ گردے‘ مثانے اور رحم میں لاحق ہونے والے امراض کے لئے قابل اعتماد غذا ہے۔میتھی کے استعمال سے معدے کی قوت ہاضمہ میں تیزی پیدا ہوتی ہے۔اس کے استعمال سے جسمانی و اعصابی کمزوری اور کمر کے درد میں فائدہ ہوتا ہے۔میتھی بخار کی حالت میں موزوں اور مناسب غذا ہے۔ذیابیطس کی حالت میں اس کا استعمال فائدہ سے خالی نہیں ہے۔میتھی میں فولاد‘ کیلسیم‘ تھیمین‘ فاسفیٹ اور حیاتین الف‘ ب اور ج پائے جاتے ہیں جب کہ اس میں خوشبودار روغن بھی ہوتا ہے‘ جس کی مقدار 5% ہوتی ہے۔اس روغن میں کارڈلیور آئل کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔اس میں فولاد کی کثرت خون کی کمی (اینیما) کے مریضوں کو بے حد فائدہ پہنچاتی ہے۔

میتھی کے بیجوں میں قدرت نے شفائی اثرات رکھے ہیں۔اس کے بیجوں میں بھی وہ تمام خصوصیات موجود ہیں جو اس کے پتوں میں پنہاں ہیں۔اعصابی کمزوری اور ذیابیطس کے لئے اس کے پتوں کی نسبت بیجوں کا جوشاندہ زیادہ مفید ہوتا ہے۔

چوں کہ میتھی کا مزاج گرم اور خشک ہے‘اس لئے اسے گرم امراض میں اور گرم مزاج مریضوں کو استعمال کرنے سے اجتناب کرنا چاہئے‘ جیسے کہ یرقان اور گرمی سے ہونے والی خشک کھانسی اور پیچش میں اس کا استعمال بجائے فائدہ کے مضر رساں ہوتا ہے۔اس کے سالن کے ساتھ دہی کھانا یا سرکہ استعمال کرنا بہتر ہے۔



کھانے میں کیا ہے؟

مصالحہ کے مشہور سلسلے سے اقتباس





پپیتا

پپیتے کو انگریزی میں papaya کہتے ہیں۔ پاکستان میں پپیتے کی زیادہ تر کاشت سندھ، خاص طور پر کراچی اور ٹھٹھہ ضلع میں ہوتی ہے۔ دنیا میں اسکا شمار اناس اور کیلے کی طرح ہاضم پھلوں میں ہوتا ہے بلکہ پپیتے میں نظام ہضم ٹھیک رکھنے اور غذا اچھی طرح ہضم کرنے کی صلاحیت بہت ہوتی ہے۔ اس میں ایک خاص ہاضم جز "پے پین" ہوتا ہے۔ پپیتے کے درخت کے کچے پھل اور پتوں سے جو دودھ نکلتا ہے، اسے بھی خشک کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ پپیتے میں گوشت گلانے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ سخت سے سخت گوشت پپیتے کے استعمال سے گل جاتا ہے۔ پپیتے کے دودھ سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہوجاتے ہیں۔ جن لوگوں کے جگر خراب ہوکر بڑھ جاتے ہیں، انہیں پپیتے کے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ چند روز پابندی سے پپیتے کھانے سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے اور بھوک بڑھ جاتی ہے۔



گندم

گندم کو فارسی میں شعیر اور انگریزی میں بارلے (barley) کہتے ہیں۔ اگرچہ یہ کاشت کئے جاتے ہیں مگر اس کی خودرو قسم بھی پائی جاتی ہے۔ گندم دنیا بھر میں اُگائی اور کھائی جانے والی فصل ہے۔ یہ گھاس کے خاندان سے تعلق رکھتی ہے اور غذائی ضروریات کو پورا کرنے کا بنیادی ذریعہ سمجھی جاتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق گندم مکئی اور چاول کے بعد دنیا میں پیدا ہونے والی تیسری بڑی فصل ہے۔ گندم کا بیج خوراک کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے پیس کر آٹا بنتا ہے، جس سے روٹی، ڈبل روٹی، بسکٹس، کیک، دلیہ، پاستہ اور نوڈلز، وغیرہ تیار ہوتے ہیں۔ گندم کے بیج کے خمیر سے نشاستہ، بیئر، شراب اور حیاتیاتی ایندھن تیار کیا جاتا ہے۔ گندم کے پودوں کا استعمال پالتو جانوروں کے چارے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ گندم پاکستان میں نہ صرف سب سے زیادہ کاشت کی جانے والی فصل ہے بلکہ اسے بطور خوراک بھی سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔







''مصالحہ'' بیرون ملک بھی انتہائی مقبول

مصالحہ کے مشہور شیفس نے دوبئی کے مداحوں کو کھانا پکانا سکھایا' اگلے ماہ ایک بار پھر کلاسیں منعقد ہوں گی

مصالحہ ٹی وی پاکستان سمیت دنیا بھر میں یکساں مقبولیت کا حامل ہے۔ پوری دنیا کی طرح سے دوبئی میں بھی بڑی تعداد میں مصالحہ کے شائقین موجود ہیں۔ اپنے دوبئی کے مداحوں شوق کی تسکین اور لوگوں کی پرزور فرمائش پر گزشتہ دنوں ''مصالحہ'' کی جانب سے ایک شاندار کوکنگ کلاس کا اہتمام کیا گیا جس میں مقامی شائقین کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔

یاد رہے کہ ''مصالحہ'' ہم نیٹ ورک لمیٹڈ کا کھانا پکانے اور طرز زندگی کے حوالے سے ایشیاء کا پہلا اور اپنی نوعیت کا انتہائی منفرد چینل ہے جسے نارتھ امریکہ' آسٹریلیا اور گلف کارپوریشن کونسل سمیت بے شمار ممالک بذریعہ ایشیاء سیٹلائیٹ ٹیلی کمیونیکشنز دیکھتے ہیں۔ ان ممالک میں ''مصالحہ'' کی کامیابی اور مقبولیت کا اندازہ ''مصالحہ'' کے براہ راست پیش کئے جانے والے پروگراموں میں ان ممالک سے موصول ہونے والی ٹیلی فون کالز کے ذریعے لگایا جاسکتا ہے۔

مصالحہ کے مداحوں کے بے حد اصرار پر چند ماہ قبل بھی دوبئی میں مصالحہ کے مقبول شیفس نے مقامی ہوٹل میں براہ راست اپنے فن کا مظاہرہ کیا اور کلاس لینے کی غرض سے آنے والوں کو کم وقت میں زیادہ علم منتقل کرنے کا فریضہ انجام دیا۔ پہلے کامیاب تجربے کے بعد گزشتہ دنوں ایک بار پھر دوبئی کے مقامی اداروں کے بینر تلے دوبئی کے ٹائم اوک ہوٹل اینڈ سویٹ میں ''مصالحہ ٹی وی چینل کولنری ماسٹر کلاسز'' کا اہتمام کیا گیا جس میں مصالحہ کے 2 بڑے ستارے ''شیریں انور اور گلزار حسین'' شریک ہوئے۔ اس موقع پر کلاسز لینے کی غرض سے آنے والوں کا اژدہام نظر آیا۔

اس موقع پر شرکاء سے خطاب کرتے ہوئے ہم نیٹ ورک لمیٹڈ کے جنرل منیجر دوبئی سعد قاضی نے کہا ''یہ دوسرا موقع ہے جب ہم نے مصالحہ کے شیفس گلزار حسین اور شیریں انور کو دوبئی مدعو کیا ہے۔ ان دونوں شیفس کی مقبولیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ سیکھنے والوں کی جتنی تعداد اس وقت ہال کے اندر نظر آرہی ہے' اس سے کہیں زیادہ تعداد سے' ہمیں جگہ نہ ہونے کی وجہ سے معذرت کرنی پڑی۔ اسی بات کے پیش نظر ہم نے اگلے ماہ پھر کلاسیں منعقد کرانے کا فیصلہ کیا ہے اور اس بار یہ کلاسیں ایک دن نہیں' بلکہ 2 دن لگاتار منعقد کی جائیں گی تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو ''مصالحہ'' کے شفیس کی دوبئی میں موجودگی سے فیض یاب ہونے کا موقع مل سکے۔''



پیاز سے بڑھائیں ہر کھانے کی لذت

قدیم مصری اس پرت دار گانٹھ کو کائنات کی علامت سمجھتے تھے' اُن کا خیال تھا کہ پیاز بدروحوں کو بھگا دیتی ہے

ذرا سوچ کر بتایئے کہ ہمارے کتنے کھانے بغیر پیاز کے تیار کئے جاسکتے ہیں؟ یقیناً ایسے کھانوں کی تعداد انگلی پر گنی جاسکتی ہے کیوں کہ پیاز ہمارے ہر کھانے کا لازمی جز ہے۔ سالنوں کے علاوہ اسے سلاد میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مشرقِ وسطیٰ کی کوکنگ میں پیاز کا جوس اہمیت کا حامل ہے۔ یہ گرلڈ مچھلی یا بھیڑ کے گوشت کے لئے بطور میرینیڈ استعمال کیا جاتا ہے۔ بڑی میٹھی پیاز کو کھوکھلا کر کے اس میں گوشت یا چاول کی فلنگ کر کے پکایا جاتا ہے۔ ثابت میٹھی پیاز کو چھلکے سمیت اوون یا گرم راکھ میں پکایا جاتا ہے۔ بہت چھوٹی پیاز یا پرل پیاز کو کشمش اور پودینے کے ساتھ پکا کر کھٹی میٹھی ڈش تیار کی جاتی ہے۔ خستہ تلی ہوئی پیاز بہت سی ایرانی ڈشوں کا اہم ترین حصہ ہے جن میں اسے ذائقے اور سجاوٹ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ پیاز کے بیجوں کو تل کے ساتھ روٹی پر یا بسکٹوں کے اُوپر چھڑکا جاتا ہے۔

پیاز کو ہندی میں کاندھا اور انگریزی میں اونین (oninon) کہتے ہیں' یہ لفظ لاطینی زبان کے لفظ ''اُنس'' (unus) سے نکلا ہے جس کے معنی ہیں 'ایک۔'' پیاز کا تعلق لیلاسیا (lilaceae) خاندان سے ہے اور اس کا سائنسی نام کاپرا الیوم (capra allium) ہے۔

قدیم مصری اس پرت دار گانٹھ کو کائنات کی علامت سمجھتے تھے' اُن کا خیال تھا کہ پیاز بدروحوں کو بھگا دیتی ہے۔ وہ جب کوئی قسم کھاتے تھے تو اپنا ایک ہاتھ پیاز پر رکھتے تھے۔ یونانی مورخ ہیروڈوٹس کے مطابق پیاز اُن غلاموں کو کھلائی گئی تھی جنہوں نے اہرامِ مصر تعمیر کئے تھے۔ ہندوستان میں پیاز کا امیرانہ استعمال مغلوں کے دور سے شروع ہوا۔ اکبر کے زمانے میں یہ غریب مزدوروں اور کسانوں کی تھالی سے اُٹھ کر امراء کے باورچی خانوں میں جا پہنچی' اس کے بعد سے یہ باورچی خانوں اور دواؤں کی الماریوں کا لازمہ بن گئی۔ بیسویں صدی کے دوران پیاز کو کھانوں کے لازمی جزو اور سبزی کی حیثیت حاصل ہوئی اور اس کے بعد اس کی مقبولیت میں تیزی سے اضافہ ہوا۔

پیاز مغربی ایشیاء کی مقامی پیداوار ہے۔ یہ مستقل طور پر اُگنے والی بوٹی ہے جس کی گانٹھوں کی جسامت' شکل' رنگ اور بُو الگ الگ ہوتی ہے۔ یہ چپٹی' گول اور نوکیلی بھی ہوتی ہے اور اس کا رنگ سفید' پیلا' ہرا اور سرخ بھی ہوتا ہے۔ دنیا بھر میں سب سے زیادہ خشک پیاز پیدا کرنے والے ممالک میں چین' ہندوستان' امریکہ' روس' جاپان اور ترکی شامل ہیں۔ مغربی ممالک میں پیاز اُبلی' مصالحہ لگی' سفوف کے علاوہ جوس کی صورت میں بھی فروخت کی جاتی ہے۔

پیاز عمدہ گھریلو ڈاکٹر ہے جو تقریباً ہر بیماری کے علاج میں معاون ہے۔ اس میں موجود سلفر کے مرکب پیاز کو جراثیم کش بناتے ہیں۔ پیاز کو ایک اچھا ٹانک بھی سمجھا جاتا ہے۔ پیاز الرجی اور سوزش میں فائدہ کرتی ہے اور پیٹ کے کینسر کے امکانات کو کم کرتی ہے۔ اگر آپ ذیابیطس سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں تو پیاز کا استعمال بڑھا دیجئے۔ پیاز پیٹ کے درد اور ہاضمے کی تکالیف کو دُور کرتی ہے۔ پیاز کو جوڑوں کے درد سے نجات کے لئے روایتی طور پر استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ پیاز کے عرق اور سرسوں کے گرم تیل کو مساوی مقدار میں ملا کر متاثرہ جوڑ پر لگایئے۔ آپ نتائج دیکھ کر حیران رہ جائیں گے۔ پیاز نزلے اور زکام کا ایک آسان علاج ہے۔ پیاز کا عرق اور شہد مساوی مقدار میں ملا کر دن میں 3 یا 4 بار پی لیں' یہ جادوئی دوا نہ صرف کھانسی کو روکتی ہے بلکہ دمے میں سانس کی تکلیف کو بھی آرام دیتی ہے' علاوہ ازیں پیاز کے عرق اور شہد کو ملا کر پینے سے جسم کی اضافی چربی کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ■

سبزیاں وٹامنز کے حصول کا بہترین ذریعہ

اناج میں دودھ یا انڈہ شامل کردیں تو یہ مکمل غذا کی صورت اختیار کرلیتے ہیں

اللہ تعالٰی نے دنیا میں طرح طرح کے پھل اور سبزیاں پیدا کی ہیں جو انسان کو نہ صرف زندہ رکھتی ہیں بلکہ ان کے لئے صحت بخش بھی ہیں۔

پھل اور سبزیوں کے گروہ سے حاصل ہونے والی تمام غذائیں مجموعی طور پر ہمیں وٹامن بی' نمکیات اور توانائی فراہم کرتی ہیں' اس کے علاوہ یہ ہماری غذاؤں میں رنگ' ذائقہ اور تنوع بھی پیدا کرتی ہیں۔ ایسی تمام سبزیاں اور پھل جن کے رنگ سبز اور زردی مائل ہوں ان سے ہمیں وٹامن اے وافر مقدار میں حاصل ہوتی ہے۔ شکر قندی' گاجر' کدو' خوبانی اور آم میں سے کسی کو اگر دن میں ایک مرتبہ استعمال کرلیا جائے تو اس سے ہماری ایک دن کی وٹامن اے کی مقدار کی ضرورت پوری ہوسکتی ہے۔ اس کے برعکس گہرے سبز رنگ کی یا ہرے پتوں والی سبزیاں کیلشیم' لوہے' وٹامن سی اور وٹامن بی کے اہم ذرائعوں میں شمار ہوتی ہیں۔

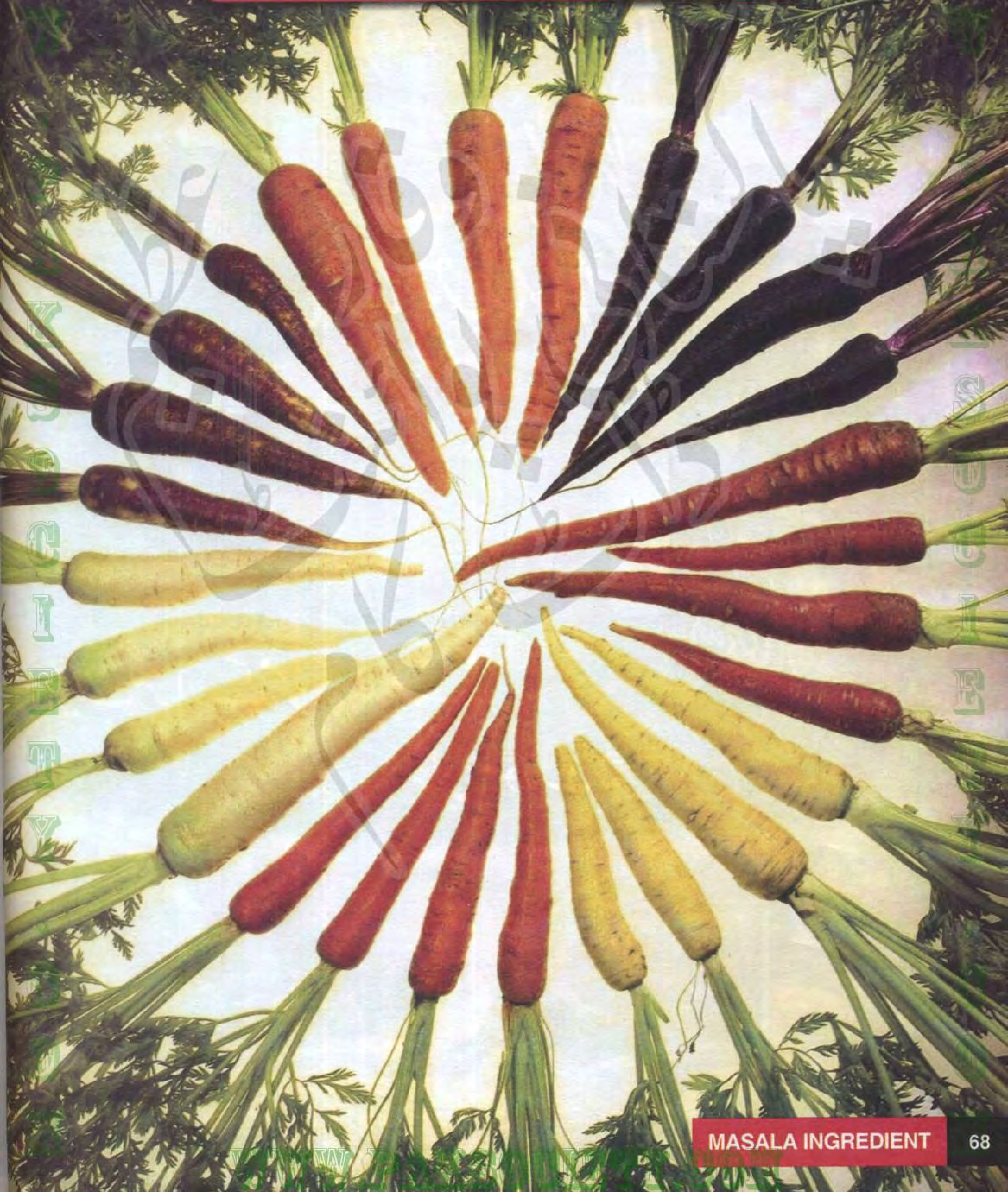
سلاد' بند گوبھی اور ہلکے سبز رنگ کی سبزیاں توانائی کے حصول کا اہم ذریعہ ہیں۔ کچی بند گوبھی وٹامن سی کے حصول کا اہم ذریعہ ہیں جب کہ تُرش پھلوں' ٹماٹر' ہری مرچ اور کدو سے ہمیں وٹامن سی حاصل ہوتا ہے لیکن یہ چیزیں غذا میں صرف ایک حد تک استعمال ہوتی ہیں۔ وٹامن سی کھانا پکانے یا محفوظ کرنے سے کافی حد تک ضائع ہوجاتی ہے۔ کئی سبزیاں جن میں شلجم' مولی' آلو' مٹر اور پھلیاں شامل ہیں' کئی طرح کے نشاستوں کے حصول کا اہم ذریعہ ہیں۔ سبزیوں اور پھلوں میں مجموعی طور پر پروٹین اور چکنائی بہت کم مقدار میں موجود ہوتی ہیں' اس لئے انہیں بلا جھجک کھاسکتے ہیں۔

گندم' چاول' مکئی' جو اور باجرہ پودوں سے حاصل ہونے والے بیج ہیں جنہیں ہم اناج کہتے ہیں' ان سے آٹا بنایا جاتا ہے مثلاً گندم کا آٹا اور مکئی کا آٹا' اور پھر ان سے کھانے کی اشیاء مثلاً ڈبل روٹی' کیک اور دلیہ بنایا جاتا ہے۔ ثابت اناج سے ہمیں نشاستے کی صورت میں حرارے اور لوہا' وغیرہ ملتا ہے۔ تمام اناج پکنے کے بعد زود ہضم ہوتے ہیں کیوں کہ ان میں سیلولوز ہوتی ہے' اس لئے اگرچہ اناج میں موجود لحمیات بہت کم ہوتی ہیں لیکن اگر اس میں دودھ یا انڈہ شامل کردیں تو یہ ایک مکمل غذا کی صورت اختیار کرلیں گے۔ اناج سے ہمیں تھایامین' جب کہ دودھ سے لحمیات' کیلشیم اور وٹامن اے فراہم ہوتا ہے۔

وٹامن اے کی کمی سے جلد کھردری ہوجاتی ہے۔ اگر چہرے پر کیل مہاسے نکل رہے ہوں' جھائیاں پیدا ہورہی ہوں یا پھر بال روکھے ہوں اور ٹوٹ رہے ہوں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ جسم میں وٹامن اے کم ہورہا ہے۔ وٹامن اے کی کمی دانتوں کی ہڈی اور اس کی بیرونی چمکدار تہہ کے بننے میں رکاوٹ پیدا کرتی ہے۔ اس کی کمی سے انسان اعصابی امراض کا شکار ہوجاتا ہے۔ اس کے علاوہ پپوٹے سوج اور آنکھیں سوج جاتی ہیں۔ سانس اور سینے کے امراض بھی اس کی کمی کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ وٹامن سی کی کمی سے طبیعت چڑ چڑی ہوجاتی ہے' ناک اور منہ سے خون نکلنے لگتا ہے' مسوڑھے پھول جاتے ہیں اور دل کے امراض بھی لاحق ہوسکتے ہیں۔ ان سب امراض سے بچنے کے لئے اپنی غذا میں سبزیوں اور پھلوں کا استعمال بڑھائیں۔■

گاجر حسن، خوبصورتی اور صحت کی ضامن

میٹھی، خوش ذائقہ اور مزے دار گاجریں ہر عمر کے لوگ شوق سے کھاتے ہیں



ایک زمانے سے سنتے آئے ہیں کہ اگر خوبصورت بننا ہے تو خوب گاجریں کھائیں کیوں کہ یہ نہ صرف جلد بلکہ آنکھوں کے لئے بھی نہایت مفید ہے لیکن جدید تحقیق کے ذریعے گاجروں کے مزید فوائد بھی سامنے آئے ہیں۔ گاجر ایک ایسی سبزی ہے جو خود تو بیش بہا فوائد کی مالک ہے جب کہ اس کے سبز پتوں میں بھی حیاتین، معدنیات اور وٹامنز وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو صحت کے لئے مفید ہوتے ہیں۔

بعض سبزیوں کی طرح سے گاجر کو بھی یہ خصوصیت حاصل ہے کہ اس کا شمار پھل اور سبزی دونوں میں کیا جاتا ہے۔ پاک و ہند کے اکثر حصوں میں گاجر کاشت ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ میٹھا اور خوشگوار ہوتا ہے، اسی لئے اسے ہر عمر کے لوگ نہایت شوق سے کھاتے ہیں۔ غذائیت سے بھرپور گاجروں کو دل کی طاقت کے لئے انمول غذا قرار دیا جاتا ہے۔ عام طور پر 2 طرح کی گاجریں ملتی ہیں، ایک ایشیائی گاجر جو لمبی، گہرے رنگ والی اور میٹھی ہوتی ہے جبکہ دوسری یورپی گاجر ہے جو ملائم جلد اور کم ریشے کے ساتھ بہتر جسامت کی حامل تصور کی جاتی ہے۔

گاجر کو مختلف طریقوں سے کھایا جاتا ہے، اسے سلاد کی صورت میں کچا استعمال کرتے ہیں۔ اسے اُبال کر کھایا جاتا ہے اور بھون کر سالن کے طور پر بھی استعمال میں لاتے ہیں۔ اس کا شوربہ اور جوس دنیا بھر میں مقبول ہیں لیکن اسے کچا کھانا زیادہ فائدہ مند ہے کیوں کہ پکانے سے اس کے معدنی اجزاء کی بڑی تعداد ضائع ہوجاتی ہے۔

گاجر میں پائے جانے والے نمکین اجزاء خون کو صاف رکھتے ہیں۔ یہ بدن کی نشوونما کرنے کے ساتھ ساتھ جسم میں تیزابیت پیدا کرتی ہے۔ گاجر کے جوس کو ''کرشماتی مشروب'' کہا جاتا ہے کیوں کہ یہ بچوں اور بڑوں کے لئے یکساں مفید ہے۔ گاجر کا جوس آنکھوں کو توانا رکھتا ہے۔ انسانی جلد کو تروتازہ رکھنے میں گاجر معاون ثابت ہوئی ہے۔ کھانے کے بعد گاجر کو چبانے سے مسوڑھوں سے خون آنا بند ہوجاتا ہے اور دانت گرنے رُک جاتے ہیں۔ گاجر ہاضمے کی خرابیوں کو دور کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ گاجر کا استعمال معدے کے السر کو رُوکتا ہے۔ چھوٹی اور بڑی آنت کی بہت سی بیماریوں میں گاجروں کا استعمال موثر ہے۔ گاجر اور پالک کا جوس ملا کر پینے سے قبض دُور ہوتا ہے۔ دوران اسہال گاجر کا جوس پانی اور نمکیات کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

ایک جدید تحقیق کے مطابق گاجر کا جوس ناخن، بال، دانت اور ہڈیوں کے لئے انتہائی مفید ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ گاجر میں وٹامن اے، بی اور ای سمیت کئی ایسے قدرتی اجزا پائے جاتے ہیں جو انسانی صحت کے لئے انتہائی اہم ہیں۔ ماہرین کے مطابق روزانہ گاجر کا جوس پینے سے نہ صرف جگر کا نظام فعال ہوتا ہے بلکہ یہ سرطان کی رسولیوں کی افزائش روکنے میں بھی ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔

گاجروں میں وافر مقدار میں حیاتین ہوتے ہیں جو صحت کے علاوہ جلد کو خوش نما بنانے کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتے ہیں۔ جلد کو تروتازہ بنانے والی کریم اور فیس ماسک کی تیاری میں گاجر کا استعمال عام ہے۔ یہ جلد کی خشکی اور حساسیت کو دُور کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ گاجر سے آپ گھر بیٹھے بھی فوائد حاصل کرسکتے ہیں، مثلاً گاجر کو اُبال کر ٹھنڈا کریں اور اسے اچھی طرح پیس لیں۔ اس کو بطور فیس ماسک چہرے پر لگائیں۔ چند ہفتوں کے استعمال سے چہرہ شاداب ہوجائے گا۔ گاجر کا رس پینے سے صاف خون پیدا ہوتا ہے اور بینائی تیز ہوتی ہے۔ روزانہ ایک گاجر صبح ایک شام کھانے سے چشمے کا نمبر کم ہونا شروع ہوجاتا ہے۔

طبی ماہرین کہتے ہیں کہ اس کا استعمال سرطان کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔ گاجر میں پوٹاشیم، کیلشیم، فاسفورس اور سوڈیم جیسے نمکیات ہوتے ہیں۔ گاجر کا زرد رنگ بیٹا کیروٹین کو ظاہر کرتا ہے جو جسم کی قوت مدافعت کو تقویت بخشتی ہے۔ ماہرین کے مطابق ½ پیالی کدوکش کی ہوئی گاجروں سے روزانہ کی مطلوبہ بیٹا کیروٹین حاصل کی جاسکتی ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق گاجر ہر قسم کے سرطان کے خلاف موثر ڈھال ہے۔

کھانا کھانے کے بعد ایک گاجر چبا کر کھانے سے منہ میں خوراک کے ذریعے پہنچنے والے مضر جراثیم ہلاک ہوجاتے ہیں۔ یہ دانتوں کو صاف کرتی ہے۔ دانتوں کے خلا سے خوراک کے اجزاء نکال دیتی ہے۔

گاجر ہر قسم کے طفیلیوں (جراثیم، بیکٹیریا، وغیرہ) کی دشمن ہے۔ چنانچہ بچوں کے پیٹ سے کیڑے خارج کرنے کے لئے بہت مفید ہے۔ ایک چھوٹی پیالی کدوکش کی ہوئی گاجر صبح کے وقت کھانے سے (اس کے ساتھ کسی اور چیز کو نہ شامل کیا جائے) پیٹ کے کیڑے تیزی سے خارج ہوجاتے ہیں۔

سردیوں کی آمد آمد ہے اور یہ موسم اپنے ہمراہ تازہ اور لال گاجریں لے کر آتا ہے تو پھر اس موسم سے فائدہ اُٹھایئے اور کثرت سے گاجر استعمال کریں جو نہ صرف خوش ذائقہ ہے بلکہ آپ کو کئی بیماریوں سے دور رکھنے کے ساتھ ساتھ آپ کی خوبصورتی میں اضافے کا بھی باعث ہے۔ ■



نیند نہ آئے تو مرچیں کھائیے

جب بھی موقع ملے پیدل چلنا شروع کر دیں کیونکہ چلنا ہی زندگی ہے

دنیا بھر میں راتوں کو نیند نہ آنا یا بے خوابی لوگوں کے لئے سنگین مسئلہ بنتا جا رہا ہے' کروڑوں لوگ نیند جیسی نعمت سے محروم ہوتے جا رہے ہیں۔ ترقی کی دوڑ میں ایک دوسرے سے آگے نکلنے کی تمنا میں لوگ ذہنی دباؤ' بے چینی اور بے آرامی کو دعوت دے بیٹھتے ہیں۔ ڈاکٹروں کے پاس آنے والے مریضوں کو مختلف نسخے آزمانے کے بعد بھی نیند نہ آنے کی شکایت ہوتی ہے۔ محققین اور معالجین کی متفقہ رائے کے مطابق نیند نہ آنا کوئی بیماری نہیں بلکہ کسی خاص بیماری کی ایک علامت ہے' اس لئے نیند نہ آنے کا علاج کوئی ''مخصوص قسم کی گولی'' نہیں بلکہ یہ پتہ لگانا ہے کہ فرد کس قسم کی بیماری میں مبتلا ہے۔

حال ہی میں یونیورسٹی آف ایریزونا کے مرکز اختلالِ خواب میں تعینات محققین نے ثابت کیا ہے کہ روزانہ باقاعدہ ورزش کرنے سے یا صرف ہر روز 20 منٹ پیدل چلنے سے نیند نہ آنے کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔ ان کے مطابق نیند نہ آنے کی بنیادی وجہ ذہنی تھکاوٹ ہے نہ کہ جسمانی۔ ڈاکٹر ٹرش گورلی لیکچرار صحت و جسمانی کارکردگی (یو کے یونیورسٹی) کا کہنا ہے کہ ہر روز دھیرے دھیرے پیدل چلنے سے جسم تو تھک جاتا ہے لیکن ذہن آسودہ ہو جاتا ہے اور رات کو مزیدار نیند آتی ہے' اس لئے اپنے پیروں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں' یعنی جب بھی موقع ملے پیدل چلنا شروع کر دیں کیوں کہ چلنا ہی زندگی ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے ''6 بجے شام کے بعد کیفین والے مشروبات سے پرہیز بہتر ہے کیوں کہ کیفین نیند کی دشمن ہے۔'' ڈاکٹروں کے مطابق رات کو ایک گلاس دودھ اور ایک کیلا کھانے سے بھی نیند نہ آنے کا مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔ بعض محققین باقاعدگی سے عبادت اور یوگا کرنے کے عمل کو خواب آوری کے لوازمات میں شمار کرتے ہیں۔ کچھ ڈاکٹروں نے اس بات پر زور دیا ہے کہ نیند نہ آنے کی بنیادی وجہ کی تشخیص ہونے تک مریض کو کسی قسم کی دوا استعمال نہیں کرنی چاہئے۔

اُدھر حال ہی میں آسٹریلیا کے کچھ ڈاکٹروں نے تحقیق کے بعد بتایا'' غذا میں مرچیں شامل کرنے سے رات کو میٹھی اور گہری نیند لی جا سکتی ہے۔''

یونیورسٹی آف تسمانیا میں تعینات فزیالوجسٹ انڈریو ڈیوز نے 25 والینٹری افراد کو 4 ہفتوں کے لئے ایک مخصوص غذا کھانے کی ہدایت دی اور پھر 4 ہفتوں کے بعد اُن میں سے ہر ایک کی غذا میں 30 گرام ہری مرچوں کا اضافہ کیا۔ تحقیق میں حصہ لینے والے اشخاص نے قبول کیا کہ مرچی والی غذا کھانے کے بعد انہیں بہت آسانی سے نیند آ جاتی تھی۔ ڈاکٹر ڈیوز کی رپورٹ کے مطابق ''ان افراد میں گو کہ نیند کی مدت کم تھی مگر انہوں نے نیند کے دوران بہت کم حرکتیں کیں جس کا مطلب یہ ہے کہ وہ گہری اور میٹھی نیند کا مزہ لے رہے تھے' لیکن صرف ایک بار ہری مرچیں استعمال کرنے سے ایسا نہیں ہو گا بلکہ کچھ مدت تک غذا کے ساتھ ہری مرچیں استعمال کرنے سے نیند پر مثبت اثرات پڑنا یقینی ہے۔'' لیکن اس کے لئے ضروری ہے آپ کا نظام ہاضمہ صحیح طرح سے کام انجام دے رہا ہو' آپ کا معدہ کسی بیماری میں مبتلا نہ ہو اور آپ کو ہری مرچوں سے الرجی نہ ہو۔■



آلو بخارے گرمی دُور کرنے کے لئے انتہائی موثر

یہ خون بنانے کے ساتھ ہی دورانِ خون میں بہتری پیدا کرتا ہے، دل کو تقویت پہنچاتا ہے

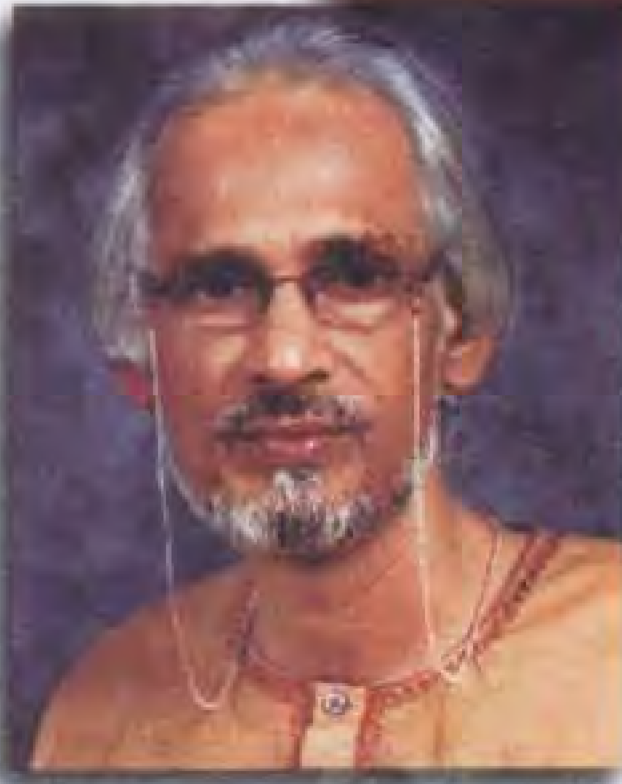
گہرے سرخ اور سیاہی مائل آلو بخارے جب بازار میں اپنی بہار دکھا رہے ہوں تو انہیں دیکھ کر منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ آلو بخارے خطے کا ایک جانا پہچانا اور کثرت سے کھایا جانے والا پھل ہے۔ آلو بخارہ کشمیر کے مخصوص پھلوں میں سے ایک ہے۔ پاکستان کی شاداب اور زرخیز زمین کی آغوش میں لذیذ اور اعلیٰ قسم کے آلو بخارے پرورش پاتے ہیں۔

ماہرین کے مطابق آلو بخاروں میں بے پناہ طاقت بھری ہوئی ہے جسے کھا کر انسان توانائی کے حصول میں کامیاب رہتا ہے کیوں کہ یہ خون بنانے کے ساتھ ہی دورانِ خون میں بہتری پیدا کرتا ہے۔ عام طور پر آلو بخارے میں ترشی کا عنصر غالب ہوتا ہے لیکن خوب پکے ہوئے آلو بخارے میٹھے ہوتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق خون کی کمی کا شکار افراد کو روزانہ صبح 10 سے 12 آلو بخارے کھا کر چہل قدمی کے لئے نکل جانا چاہئے۔ وہ چند دنوں میں خود کو طاقت اور صحت مند محسوس کریں گے اور بھوک بھی لگے گی، کیوں کہ آلو بخارے آنتوں کے لئے بھی بہترین ہیں۔

آلو بخارے میں حیاتین الف، ب، ج اور زکثرت سے ملتے ہیں۔ آلو بخارے میں چونے، فاسفورس اور فولاد کی وافر مقدار پائی جاتی ہے اسی لئے کمزور اور خون کی کمی کے شکار افراد کو آلو بخارہ کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ یہ دل کے تمام امراض بشمول خفقان اور اختلاج میں فائدہ مند ہے۔ قبض کشا ہونے کی وجہ سے آلو بخارے دل کے ایسے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے جو قبض میں مبتلا ہوں، علاوہ ازیں یہ دل کی تقویت کا سامان بھی ہے۔ آلو بخارے کا مزاج سرد تر ہے، اس لئے اس کا استعمال جسم کی گرمی اور خشکی دُور کرتا ہے، گرمی کی وجہ سے بعض حضرات کے سر میں درد ہو جاتا ہے، اس صورت میں آلو بخارے کھانا مفید ہے۔ آلو بخارہ معدہ کی تیزابیت، جلن، متلی، قے اور بدہضمی کے لئے بہترین ہے۔

جن لوگوں کی پیشاب میں یورک ایسڈ یا تیزابی مادہ کی زیادہ مقدار خارج ہوتی ہو، انہیں آلو بخارہ استعمال کرنا چاہئے۔ یہ بلند فشارِ خون کو کم اور گرمی کو ختم کرتا ہے۔ آلو بخارہ کھانا کھانے سے پہلے استعمال کرنا بہتر ہے۔ وہ مریض جنہیں دمہ ہوں اسے زیادہ نہ کھائیں۔

سرد اور خشک مزاج کا حامل پھل آلو بخارے کا شربت نہ صرف گرمی میں توانائی پہنچا کر تازہ دم کر دیتا ہے بلکہ کئی بیماریوں میں بھی مفید ہے۔ آلو بخارے کا استعمال خون کی کمی کے مرض میں مبتلا افراد کو فائدہ پہنچاتا ہے اور بالخصوص چھاتی کے کینسر سے بچانے میں مدد دیتا ہے۔ آلو بخارے کا استعمال بالوں، بینائی اور جلد کے لئے مفید ہے۔ ■



روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس-این-قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رُجوع کریں۔

مسز انصاری (امریکہ)

میری چھوٹی بیٹی کی عمر 28 سال ہو چکی تھی ایک مرتبہ منگنی ہو کر ٹوٹ گئی تھی! اسکے بعد سے کہیں بھی رشتہ طے ہوتا ہی نہیں تھا رشتے آتے تھے پسند کا اظہار بھی کرتے تھے مگر بعد میں خاموشی اختیار کر لیتے تھے بات بنتی ہی نہیں تھی آپ سے اپنا مسئلہ بیان کیا تو آپ نے بتایا کہ کسی حاسد نے بندش کرادی ہے۔ اِس بندش سے نجات حاصل کرنے کیلئے آپ نے لوح نکاح اور مبارک پتھر بھیجا تھا آپکا بتایا ہوا وظیفہ بھی پڑھا قادری صاحب! میں آپکی بے حد شکر گزار ہوں کیونکہ لوح نکاح اور مبارک پتھر کی برکت سے چار مہینے کے اندر میری بیٹی کا بہت اچھے گھرانے میں نکاح ہو گیا اور رخصتی بھی ہو گئی میری بیٹی اور ہم سب بہت خوش ہیں اور دن رات آپکے لئے دعائیں مانگتے ہیں اللہ تعالیٰ آپکے علم میں مزید اضافہ فرمائے۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن میں بھی آپکے لئے دُعاگو ہوں کہ اللہ پاک آپکی زندگی میں آسانیاں اور مزید خوشیاں عطا فرمائے اور ہم سب کو حاسدوں کے حسد سے محفوظ رکھے (آمین)۔

رومانہ تنویر (جہلم)

قادری صاحب میں نے انگلینڈ جانے کیلئے آپ سے لوح مراد منگوائی تھی کیونکہ میرے شوہر انگلینڈ میں رہتے ہیں سال 2 سال بعد جب بھی وہ پاکستان آتے تو یہ کہہ کر واپس چلے جاتے تھے کہ اس سال بلالوں گا اگلے سال بلالوں گا اس طرح ٹال مٹول کرتے کرتے 6 سال بیت چکے تھے اور 3 بچے بھی ہو گئے تھے مگر پتہ نہیں کیوں اپنے پاس بلانے میں وہ سنجیدہ ہوتے ہی نہیں تھے بچے بڑے ہو رہے تھے میں بہت پریشان رہنے لگی تھی کیونکہ بچے احساس کمتری کا شکار ہونے لگے تھے آپ سے فون پر انگلینڈ جانے کیلئے اپنی خواہش کا اظہار کیا تو آپ نے لوح مراد بھیجی اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا آج آٹھ مہینے بعد میں آپکو یہ خوشخبری دے رہی ہوں کہ قادری صاحب آپکی دُعاوں سے میرا انگلینڈ کا (Visa) آگیا ہے اللہ تعالیٰ آپکو صحت و تندرستی عطا فرمائے۔

جواب: بیٹی! انگلینڈ پہنچ کر اللہ پاک کے حضور شکرانے کے 2 نفل ادا کرنا ہرگز نہ بھولنا اور اپنے بچوں کی اچھی تربیت کا خاص دھیان رکھنا اللہ آپکو خوش رکھے (آمین)۔

لوحِ شبِ قدر

کاروبار میں بندش، رزق میں کشادگی، اور خاص طور پر حسد، نظر بد اور سحر کے ذریعہ رشتوں میں بندش اور تاخیر سے نجات اور من پسند رشتوں کیلئے ماہِ رمضان میں لوح شب قدر تیار ہوگئی ہے محدود تعداد میں تیار کی گئی ہیں ڈاک کے ذریعے حاصل کر سکتے ہیں۔

سمیرا ناز (سیالکوٹ)

قادری صاحب میں ایک لڑکے کو بہت پسند کرتی ہوں اور وہ بھی مجھ سے بہت محبت کرتا ہے ہم دونوں کا تعلق پڑھی لکھی فیملی سے ہے وہ سعودیہ میں انجینئر ہیں اور میں نے ماسٹرز کیا ہوا ہے ہماری اور اُنکی ذات الگ ہے جس کی وجہ سے لڑکے کے والد شادی کرنے پر راضی نہیں ہوتے تھے ہم نے پیروں فقیروں پر بھی بہت پیسہ خرچ کیا مگر کام کسی نے نہیں کر کے دیا آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوح نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا میں حیران ہوں قادری صاحب ابھی وظیفہ ختم نہیں ہوا ہے اور اُن کے والد رشتہ پر راضی ہو گئے ہیں اگلے ہفتے ہماری منگنی ہے وظیفے کا اب کیا کرنا ہے راہنمائی فرمادیں۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی وظیفے کی مدت کو لازمی پورا کرنا ہے اور جب وظیفہ مکمل ہو جائے تو مجھ سے رابطہ کرنا انشاء اللہ نکاح کے معاملات بھی بخیر و خوبی انجام پا جائیں گے۔

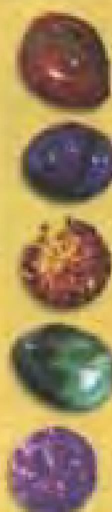
الزبتھ (ملتان)

انکل! میری شادی کو چار سال ہو چکے تھے مگر اولاد کی نعمت سے محروم تھی حمل ٹھہرتا ہی نہیں تھا بہت پریشان رہتی تھی کہ ایک دن مصالحہ فوڈ میگزین میں آپکا کالم روحانی مسیحا پڑھا تو اُمید کی اک کرن جاگی مگر آپ سے بات کرتے ہوئے گھبرا رہی تھی کہ پتا نہیں آپ میرا مسئلہ حل کریں گے یا نہیں کیونکہ میں تو غیر مسلم اور کرسچن ہوں اور آپ تو قرآن کے ذریعے لوگوں کے مسائل حل کرتے ہیں اور میں تو قرآن پڑھنا نہیں جانتی آپکا وظیفہ کیسے پڑھوں گی؟ مگر آپ نے میرا مسئلہ سننے کے بعد مجھے ناف پر باندھنے کیلئے ایک کاغذی نقش دیا جس پر کچھ اعداد لکھے ہوئے تھے اور چند ضروری ہدایات بھی دیں میں نے آپکی ہدایات پر پورا پورا عمل کیا اور آپکی دعاؤں اور مسیحائی کی بدولت آج میں ایک خوبصورت بچے کی ماں ہوں خداوند آپکو ہمیشہ سلامت رکھے۔

جواب: بیٹی! یہ بات صحیح ہے کہ میں صرف قرآن کے ذریعے ہی لوگوں کے مسائل حل کرتا ہوں اور اللہ کا نام اور کلام ہی پڑھنے کو دیتا ہوں اور غیر مسلم اِسکو نہیں پڑھ سکتے لیکن میرے بزرگوں نے علمِ جفر یا علم الاعداد کی روشنی میں خلق کو فیض پہنچانے کیلئے کچھ ایسے نقش بھی تیار کئے ہیں جو غیر مسلموں کو بھی دیئے جا سکتے ہیں اِس میں وظیفہ پڑھنے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے میں نے بھی علم الاعداد کی روشنی میں تیار کردہ نقش آپکو دیا تھا اور میرے پروردگار نے اِس نقش کی برکت اور اپنی رحمت سے آپکو اولاد کی نعمت سے نوازا خداوند آپکو مزید خوشیاں عطا فرمائے۔

ایس-این-قادری
رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی کراچی- 74600
رابطے کیلئے موبائل: 0333-2105914
E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com
E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔
رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک روزانہ۔

Lucky Stone — مبارک پتھر



روحانی اسکالر ایس-این-قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (نگینوں) پر آیاتِ مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔

مصالحہ ٹپس

• گائے کے کچے دودھ میں شہد ملائیں اور اسے نہانے سے پہلے پورے جسم پر لگالیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے تو نہالیں۔ مستقل مزاجی سے یہ عمل دہرانے سے ہفتے بھر میں ہی رنگت نکھرنی شروع ہو جائے گی۔

• اگر آپ کو آنکھیں تھکی ہوئی محسوس ہوتی ہیں یا پھر آنکھوں کے گرد حلقے ہیں تو کھیرے کے باریک گول قتلے کاٹیں اور اسے آنکھوں پر رکھ کر آرام سے لیٹ جائیں۔ جب کھیرے کے ٹکڑے خشک ہو جائیں تو انہیں آنکھوں سے ہٹالیں۔

• اگر سردیوں میں آپ کے پیروں کی جلد سکڑنے لگتی ہے اور ایڑیاں پھٹ جاتی ہیں تو پیٹرولیم جیلی لگا کر پیروں کو نیم گرم پانی میں ½ گھنٹے کے لئے رکھیں۔ اس کے بعد چھاؤں سے پیر رکھ کر صاف کریں اور پھر تولئے سے صاف کر کے موزے پہن لیں۔ اس عمل سے پیروں کو نمی ملے گی اور جلد نرم و ملائم ہو جائے گی۔

• بالوں میں چمک پیدا کرنے کے لئے قدرتی پھلوں کا اصل سرکے کا استعمال بہت مفید ہے۔ سفید سرکہ ہلکے رنگ کے بالوں اور رنگ دار سرکہ سیاہ اور گھنے بالوں کے لئے بہتر ہے۔ اس کے لئے نہانے کے بعد سرکے کو پانی میں ملا کر اس سے بال دھوئیں اور پھر ایک مرتبہ پانی بالوں سے گزار لیں۔

• بالوں کو لمبا کرنے کے لئے ماش کی دال بھگو کر پیس لیں اور اسے سر پر لگالیں۔ ایک گھنٹے کے بعد بالوں کو سادہ پانی سے دھولیں۔ اس عمل سے بال تیزی سے بڑھتے ہیں۔

• قالین کی صفائی کے لئے نیم گرم پانی میں تھوڑا سا کپڑے دھونے والا پاؤڈر ملائیں۔ اس پانی کو قالین پر ڈالیں اور تنکوں والی جھاڑو سے کھڑے ہو کر صفائی کریں۔ قالین چمک اُٹھیں گے۔

• تیل میں انڈہ یا کباب تلتے وقت جھاگ بن جاتے ہیں۔ اس سے بچنے کے لئے تیل میں چٹکی بھر ہلدی ڈال دیں اور پھر انڈہ یا کباب تلیں۔

• سرسوں کا تیل گرم کرتے وقت ایک روٹی کا ٹکڑا یا پیاز کا ٹکڑا ڈال دیں۔ اس سے تیل کی کڑواہٹ نکل جائے گی۔

• اروی کے پتے محفوظ کرنے کے لئے پتوں پر چکنائی لگائیں اور اسے ململ کے کپڑے میں لپیٹ کر فرج میں رکھ دیں۔ اروی کو لیس سے بچانے کے لئے ذرا سا کھانے والے چونے کے پانی میں بھگو دیں۔

• سالن میں آلو کو ٹوٹنے سے بچانے کے لئے آلو کو کاٹنے کے بعد نمک لگا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں، پھر آلو دھو کر ہانڈی میں ڈال دیں۔

• نئے چاول پکانا مشکل ہوتے ہیں۔ اگر چاول بھگوتے ہوئے ان میں اچھی طرح نمک ملا دیں، پھر دھولیں تو وہ پرانے چاولوں کی طرح پکیں گے۔

• بانس کا فرنیچر یا ٹوکریاں نئی ہوں تو بہت خوبصورت لگتی ہیں لیکن میلی ہو کر نہایت بدنما نظر آتی ہیں۔ اگر انہیں نمک ملے پانی سے دھویا جائے تو صاف ہو کر نئی جیسی ہو جاتی ہیں۔













صحت اور سائنس

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

مچھلی کا گوشت نہایت عمدہ غذا ہے

برسوں سے یہ بات سنتے چلے آئے ہیں کہ ہفتے میں کم از کم ایک مرتبہ مچھلی ضرور کھانی چاہئے لیکن کم از کم ہمارے ہاں ایسے گھرانے بہت کم ہیں جہاں ہفتے تو کیا مہینے میں بھی ایک مرتبہ مچھلی کا گوشت پکایا جاتا ہو۔ طبی ماہرین مچھلی کے گوشت کی افادیت پر مسلسل تحقیق کر رہے ہیں۔ ایک جدید تحقیق کے مطابق مچھلی کا گوشت ہیموگلوبن میں اضافے اور کولیسٹرول میں کمی کا اہم ذریعہ ہے لہٰذا توانائی کے خزانہ کی حیثیت سے مچھلی کے گوشت کو ترجیح دی جانی چاہئے۔ تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہوئی ہے کہ اگر ایک مہینے میں 5 بار مناسب مقدار میں مچھلی کا گوشت



استعمال کر لیا جائے تو خواتین میں بالخصوص مگر مردوں میں بھی فالج کا خطرہ نہیں رہتا۔ دماغی محنت کرنے والے افراد کے لئے مچھلی کا گوشت انتہائی عمدہ غذا ہے کیوں کہ اس میں پائے جانے والے 3 فیٹی ایسڈز ذہنی امراض کی روک تھام میں انتہائی معاون ہیں۔ مچھلی کھانے سے دماغ کو تقویت ملتی ہے جس سے ڈپریشن کا بھی خاتمہ یقینی ہو جاتا ہے۔ مچھلی کا گوشت دل کی دھڑکن کو معتدل رکھتا ہے اور یہ سرطان کی بعض اقسام سمیت پیٹ کے ورم سے متعلقہ بیماریوں کے خاتمہ میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔■





ناریل کا پانی، طاقت ور مشروب

ناریل کا پانی پینے سے فوری طور پر طمانیت کا احساس تو ہوتا ہے لیکن ہم سے اکثریت اس امر سے واقف نہیں کہ ناریل کا پانی انتہائی طاقت ور ہوتا ہے۔ امریکی ماہرین کا کہنا ہے کہ کھیل اور ورزش کے بعد ناریل کا پانی پینا کسی بھی تیزابی مشروب کے پینے سے بہتر ہے کیوں کہ یہ ایک انتہائی قدرتی طاقت پہنچانے والی چیز ہے اس میں پوٹاشیم وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ کھیلوں کی سرگرمیوں اور ورزش کے بعد پینے کے لئے بہترین مشروب ہونے کے ساتھ بازار میں تیزابی مشروبات کے مقابلے میں قدرتی اور معیاری بھی ہے۔ ناریل کے پانی میں شامل پوٹاشیم عضلات کی سوزش اور رگ کا چڑھنا جیسے مسائل میں بہترین کام کرتا ہے۔ اس میں تمام تر صحت مند غذائی اجزا پائے جاتے ہیں۔ یہ جسم کی کھوئی ہوئی توانائی کو بحال کرتا ہے اس سے وہ لوگ بھی استفادہ کر سکتے ہیں جو کوئی ورزش نہیں کرتے۔



ذیابیطس پر کریلے سے قابو پائیں

کریلا ذیابیطس کے مرض پر قابو پانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق کریلے میں انسولین جیسا ایک مادہ پایا جاتا ہے جس سے خون میں چینی کی مقدار کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ شنگھائی انسٹی ٹیوٹ کی رپورٹ کے مطابق کریلے میں 4 انتہائی بائیو ایکٹیو اجزاء پائے جاتے ہیں جو ذیابیطس پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں کے جسم میں خون میں موجود چینی سے توانائی نہیں بنتی کیوں کہ اُن کے جسم میں انسولین جمع نہیں ہو پاتی۔ چونکہ کریلے تمام معدنی ضروری اجزاء اور وٹامن بالخصوص وٹامن اے، بی اور سی اور فولاد کی غذائیت رکھتے ہیں اس لئے اُن کا باقاعدہ استعمال ذیابیطس کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

قربانی کا گوشت کھائیں، مگر احتیاط سے

دیرینہ امراض میں مبتلا افراد اپنے معالج کے مشورے پر ضرور عمل کریں

بقرعید یا عید الاضحیٰ کی ایک پہچان چٹخارے دار، نمکین اور مزے کے گوشت کے پکوان ہیں۔ کوئی یہ پکوان بنا بنا کر ہلکان ہوتا ہے اور کوئی انہیں کھا کھا کر اپنے پیٹ کا برا حال کر لیتا ہے۔ اسی لئے طبی ماہرین بالخصوص عید الاضحیٰ کے موقع پر کھانے میں اعتدال رکھنے کا درس دیتے ہیں۔

مصالحے دار اور بُھنی ہوئی کلیجی کا ناشتہ ہو یا بریانی، یا پھر گوشت سے بنی ہوئی انواع واقسام کی ڈشیں، عید الاضحیٰ کے موقع پر ہر گھر میں یہ اہتمام ہوتا نظر آتا ہے اور یہ سلسلہ کئی دنوں تک جاری رہتا ہے تاہم مسلسل کئی روز تک گوشت کھانے سے صرف طبیعت ہی بوجھل نہیں ہوتی بلکہ کولیسٹرول، بدہضمی، سینے میں جلن، امراض قلب، ذیابیطس، بلند فشارِ خون سمیت دیگر امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے عید الاضحیٰ کے موقع پر بھاپ میں پکا ہوا یا پھر اُبلا ہوا گوشت سبزی کے ساتھ استعمال کرنا زیادہ مناسب ہے۔ گوشت کے پکوانوں میں زیادہ مرچ مصالحے نہیں ڈالنے چاہئیں۔ گوشت کے ہمراہ سلاد خصوصاً پودینے، لیموں اور دہی کا استعمال ضرور کرنا چاہئے۔ اگر دہی کو رائتے کی شکل میں، یعنی تھوڑا سا نمک اور سفید زیرہ ملا کر استعمال کیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ گوشت کھانے کے ساتھ ساتھ موسمی پھلوں اور سبزیوں کا استعمال بھی جاری رکھنا چاہئے، اس کے ساتھ ساتھ پانی کا کثرت سے استعمال کرنا چاہئے۔

یورک ایسڈ کی زیادتی اور گُردوں کے مریضوں کو گوشت کا استعمال اپنے معالج کے مشورے کے بعد کرنا چاہئے، خصوصاً دل کے مریض چربی والا گوشت، گُردے، مغز، سری پائے اور کلیجی استعمال نہ کریں کیوں کہ گوشت کے چربیلے مادے کولیسٹرول کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ گائے کے گوشت میں کولیسٹرول بکرے کے گوشت کی نسبت زیادہ ہوتا ہے، جب کہ اُونٹ کے گوشت میں کولیسٹرول بہت کم ہوتا ہے۔

گوشت کھانے کے فوراً بعد ٹھنڈا پانی یا مشروبات پینے سے دل کی امراض اور دیگر تکالیف پیدا ہو سکتی ہیں، لہٰذا گوشت کھانے کے فوراً بعد ایسے مشروبات پینے سے اجتناب کرنا چاہئے۔ عید الاضحیٰ کے موقع پر اکثر حلق میں ہڈی پھنسنے کے واقعات رُونما ہو جاتے ہیں، اس لئے ہڈی والا گوشت کھاتے ہوئے خصوصی احتیاط برتنی چاہئے۔

ذبح کے ایک گھنٹے بعد گوشت کو اچھی طرح پکا کر استعمال کرنا چاہئے۔ کھانے کے دوران بہت چھوٹے لقمے اور انہیں زیادہ دیر تک چبانے سے حرارے بنانے کا عمل کم ہو جاتا ہے، اس لئے مناسب لقمے اور مناسب وقت سے غذا کی غذائیت سے استفادہ کرنا چاہئے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے ''کھانا کھاتے وقت طویل عرصہ لگانے والے لوگوں کی صحت بہتر ہوتی ہے جب کہ جلدی جلدی کھانے والوں کا واسطہ معدے کے امراض سے پڑتا ہے۔''

قربانی کا گوشت تازہ اور صحت مند غذائیت سے بھرپور ہونے کے باعث زیادہ حراروں پر مشتمل ہوتا ہے جس کو زیادہ مقدار میں کھانے سے بدہضمی سمیت دیگر مضرِ صحت اثرات کے خدشات بڑھ جاتے ہیں، اس لئے بلند فشارِ خون اور دل کے امراض میں مبتلا افراد کو قربانی کا گوشت احتیاط سے استعمال کرنا چاہئے۔ کسی قسم کی بے چینی کی صورت میں فوری اپنے معالج سے رجوع کرنے سے نقصان سے بچا جا سکتا ہے۔

گوشت کا ضرورت سے زیادہ استعمال اگر فوری طور پر نقصان نہ بھی دے تو آنے والے دنوں میں کئی دیگر امراض کا سبب ضرور بن سکتا ہے۔ اس لئے بہتر ہے کہ پیٹ تو آپ کا اپنا ہی ہے، کیوں نہ ذرا سی احتیاط ہی کر لی جائے۔ ■



ٹوٹکے

زیرے کو محفوظ رکھنے کے لئے

سفید زیرہ زیادہ دن تک رکھا رہے تو اس میں کیڑے لگ جاتے ہیں۔ اگر سفید زیرے کو توے پر ہلکا سا بھُون کر محفوظ کریں تو اس میں کیڑے نہیں لگیں گے۔

قیمے کو کالا ہونے سے بچانے کے لئے

عام طور پر لوگ یہ شکایت کرتے نظر آتے ہیں کہ اُن کا پکایا ہوا قیمہ کالا ہو جاتا ہے۔ قیمے کو کالا ہونے سے بچانے کے لئے اس میں پسا ہوا دھنیا نہیں ڈالیں اور نہ ہی اس میں پانی شامل کریں۔ قیمے کو اسی کے پانی میں پکانا مناسب ہے۔

درد میں آرام کے لئے

گرنے سے اگر چوٹ لگ جائے تو فوراً ایک پیالی گرم دودھ میں ½ چائے کا چمچہ ہلدی ملا کر پینے سے درد میں فوری آرام آ جائے گا۔

بند آواز کھولنے کے لئے

سرد موسم میں گلا جکڑ جاتا ہے اور آواز بند ہو جاتی ہے۔ ایسے میں ایک چائے کا چمچہ سونف ایک گلاس گرم پانی میں ملا کر رکھ دیں۔ ایک گھنٹے کے بعد سونف چھان کر پھینک دیں اور پانی پی لیں۔ اس عمل سے آواز فوری کُھل جائے گی۔

نیپی سے پڑنے والے سُرخ نشانات کو دُور کرنے کے لئے

چھوٹے بچوں کے نیپی باندھنے سے پڑنے والے سُرخ نشانات (rashes) کو ماؤں کے لئے پریشانی کا باعث ہوتے ہیں۔ ان نشانوں پر پاؤڈر لگائیں' اگر پاؤڈر دستیاب نہ ہو تو کارن فلور استعمال کریں۔

وزن کم کرنے کے لئے

صبح نہار منہ ایک کھانے کا چمچہ شہد اور ½ لیموں کا رس ایک گلاس پانی میں ملا کر پینے سے وزن بہت تیزی سے کم ہوتا ہے۔

سبزیوں کی تازگی برقرار رکھنے کے لئے

اگر سبزیاں زیادہ دیر کے لئے کاٹ کر رکھنی ہوں تو اُن کے اُوپر ½ کھانے کا چمچہ چینی چھڑک دیں' سبزیوں کی تازگی برقرار رہے گی۔

پیاز کو خستہ رکھنے کے لئے

ہری پیاز کو کاٹ کر برف کے پانی میں بھگوئیں' اس کے بعد سوپ میں ڈالیں تو پک کر خستہ رہیں گے۔

فریز کئے چاولوں کو گرم کرنے کے لئے

فریز کئے ہوئے چاولوں کو گرم کریں تو وہ اکڑ جاتے ہیں۔ چاولوں کو پہلے ڈبل بوائلر میں رکھ کر بھاپ دے دیں۔ جب ایک ایک دانہ الگ ہو جائے تو توے پر رکھ کر دَم دے دیں۔ اس عمل سے چاول بالکل تازہ پکے ہوئے چاولوں کی طرح لگیں گے۔



Bakray ki kalaiji
Mutton liver
بکرے کی کلیجی



Gajar
Carrot
گاجر



Taj patay
Bay leaves
تیج پتے



Aakhrot
Walnut
اخروٹ



Soonth
Dried ginger
سونٹھ



Malka masoor ki daal
Whole red lentils
ملکہ مسور کی دال



Anar dana
Dried pomegranate seeds
انار دانہ



Sufaid mirch
White pepper
سفید مرچ